LUGLIO
2021

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

MARINATE
CARNE E PESCE PIÙ GUSTOSI

FREGOLA
LA RICETTA VELOCE (E FACILE)

CINQUE TERRE
FOCACCIA, APERITIVI, CENE: GLI INDIRIZZI DEL CUORE

FRESCHEZZA

ZUPPETTA GHIACCIATA, TORTA GELATO E ASPIC ALLA FRUTTA

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC - LO/MI - AUSTRIA € 11,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,99 - PORTOGALLO € 7,30

È ESTATE,
LIBERA
LE TUE
EMOZIONI.
visittrentino.info

Forno 90 cm, Termoventilato, Pirolitico
Display Smart Cooking, Full touch.
Ampia cavità, ideale per cuocere qualsiasi pietanza, anche di grandi dimensioni
come pesci, arrosti e 4 livelli di teglie per dolci e lievitati.

IL SAPORE DEL MARE

Come diceva Ennio Flaiano, «Non c'è che una stagione: l'estate. Tanto bella che le altre le girano attorno». Per me è proprio così. E la mia estate è al mare. Con buona pace della montagna (che è bellissima pure lei). Adoro, al ristorante, assaporare l'antipasto tiepido di pesce, dove la parola «tiepido» evoca la tenerezza del calamaro, la morbida consistenza di un gambero, il tono di una cozza. Mi piace pensare a quando assaggio un riccio, ogni anno, e il sapore è così intenso che mi sembra sempre la prima volta. Mi piace immaginare quando, verso sera, si aprono le buone bottiglie di vino messe prima in fresco, e si cucina insieme una pasta con le vongole. O ancora, la mattina, bellissimo affacciarsi sul bagnasciuga prima del tuffo definitivo, immergersi un poco e sentire i pesciolini che accarezzano le caviglie. Così come ricordo una spiaggia di sassi della mia infanzia dove guardavamo i polpi abbarbicati tra un ciottolo e l'altro e noi bambini stavamo lì a tormentarli fino al momento in cui venivano i grandi a sgridarci. E poi mi piaceva tanto la pulizia di quella spiaggia. I miei genitori negli anni Settanta organizzavano queste cose insieme con i loro amici e ci trovavamo a raccogliere rifiuti per riportare il luogo dove trascorrevamo le vacanze al suo splendore. Sono passate diverse stagioni da allora e ogni estate penso a quei momenti in cui con gioia ci occupavamo del nostro habitat. Oggi è normale, allora era l'inizio di una simpatica certezza: quella spiaggia era la nostra oasi estiva e i polpi sarebbero tornati a trovarci così come le sardine e i ricci che dolorosamente si facevano sentire anche sotto i nostri piccoli piedi. Bentornata estate e come dice Flaiano: «L'autunno la ricorda, l'inverno la invoca, la primavera la invidia e tenta puerilmente di guastarla».

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalena_fossati

SOMMARIO

96

Conchiglie, crostacei e molluschi per gli spaghetti allo scoglio da assaporare con un elegante Sangiovese rosato.

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

Il Ricettario

La Scuola

Guide

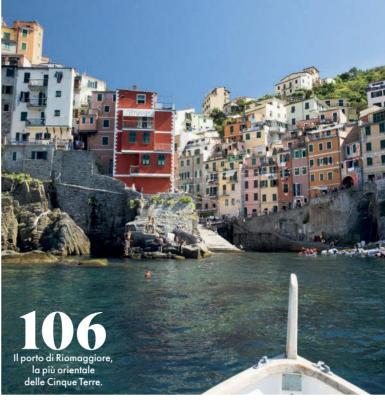
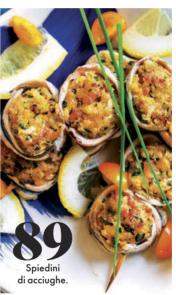
IN COPERTINA
Aspic di pesche e ciliegie (pag. 66)
Ricetta di Emanuele Frigerio
foto di Riccardo Lettieri
styling di Beatrice Prada

106 Il porto di Riomaggiore, la più orientale delle Cinque Terre.

89 Spiedini di acciughe.

32 Maria Reichhalter Prader è la nostra nonna del mese.

FOTO INGREDIENTI AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

menù

Per il pranzo e per la cena quattro proposte con le nostre ricette di luglio

IN FONDO AL MARE

Crostacei, molluschi e pesce azzurro

ORTI D' ESTATE

Il sapore pieno di frutta e verdura di stagione

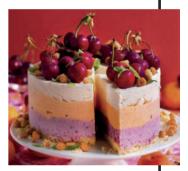



TAVOLA FREDDA

Per un mezzogiorno col solleone

È DOMENICA

Variazioni sui classici

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su
corsidigitali.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

N. 07 - Luglio 2021 - **Anno 92°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it

Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GAIA MASIERO – gmasiero.ext@lacucinaitaliana.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it

Cuochi
MARCO CASSIN, EMANUELE FRIGERIO, JOËLLE NÉDERLANTS, VALERIA NOZARI, CATERINA PERAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA
Hanno collaborato
SARA MAGRO, MARINA MIGLIAVACCA, MASSIMO MONTANARI, VALERIA NAVA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI, VALENTINA VERCELLI, GABRIELE ZANATTA
Per le immagini
AG. AGF, AG. CLICKALPS, AG. GETTY IMAGES, GIACOMO BRETZEL, MATTEO CARASSALE, ANDREA COLZANI, ROBERT HOLDEN, RICCARDO LETTIERI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Consumer Marketing Director ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director CRISTINA LIPPI
Production Director ENRICO ROTONDI
Financial Controller LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Digital CTO MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.

a cura di SARA TIENI

notizie di cibo

FOTO COURTESY OF ROCCO FORTE HOTELS

Un'estate da leoni

Torna agli antichi splendori Villa Igiea, a Palermo, albergo fatto edificare dalla leggendaria famiglia di armatori **Florio** su progetto di Ernesto Basile, durante i fasti della Belle Époque. La villa, sul mare ai piedi del Monte Pellegrino, riguadagna quest'anno il suo posto al sole, oltre che tra le pagine di *L'inverno dei Leoni* di Stefania Auci (*editricenord.it*), secondo capitolo della saga dei Florio, da poche settimane in libreria. A restaurare la struttura in un cinque stelle lusso un'altra celebre famiglia, quella di Sir Rocco Forte, a capo dell'omonima catena di hotel. Un lavoro meticoloso a cura di Olga Polizzi con i designer Paolo Moschino e Philip Vergeylen di Nicholas Haslam. L'offerta gastronomica è studiata dallo chef Fulvio Pierangelini. Gli ospiti possono cenare al ristorante nel salone degli specchi dove i Florio erano soliti intrattenere i reali, sulla terrazza panoramica oppure in piscina. L'aperitivo siciliano viene servito al bar affrescato che si affaccia sul giardino. Le colazioni? Vista mare e tempietto romantico (sopra) si prospettano indimenticabili. *roccofortehotels.com*

Sotto zero

Surreale, social, divertente gelato: ecco qualche dolcissima idea per dare un brivido (di piacere) ai giorni più caldi

DALLA PRALINA ALLO STECCO
Ispirati alle praline Ferrero i nuovi Rocher Classic, Rocher Dark e Raffaello, i primi gelati lanciati dall'azienda piemontese insieme ai ghiaccioli Estathé Ice Limone e Pesca.
ferrero.com

A TRASTEVERE
Trenta gusti artigianali creati con eccellenze italiane e presidi Slow Food, e cialde del loro forno: sono quelli della storica gelateria e pasticceria Giuffrè a Trastevere, a Roma. *gelateriagiuffre.it*

BIOLOGICO
Sono farciti con gelato alla stracciatella o al cioccolato i nuovi bisco-gelati bio di Alce Nero. *alcenero.com*

DA SPIAGGIA
A forma di cono millegusti il gonfiabile da spiaggia e piscina di Kasanova.
kasanova.it

CLASSICO, CON L'APP
Anche delivery (per ora solo a Napoli) il celebre gelato di Gay Odin: gelati e sorbetti si ordinano con l'app.
gay-odin.it

GIOCOSI
Al gusto limone, fragola e cola, i nuovi Chupa Chups Ice by Algida, ghiaccioli ispirati agli storici lecca-lecca.
sharehappy.it

READY-MADE
La sedia-ghiacciolo costruita con gli stecchi dei gelati: un'opera della fotografa Anna Corai.

FAI DA TE
Per deliziosi biscotti gelato fatti in casa c'è il set da tre pezzi forma-sandwich di Tescoma.
tescomaonline.com

GUSTO E DESIGN

Sgrappino?

L'irriverente spirito di Maurizio Cattelan circola quest'estate sulla bottiglia creata per Sgrappa, base di sofisticati cocktail in molti bar italiani (*sgrappa.com*). Le sue opere, invece, le potrete ammirare nella mostra Breath Ghosts Blind, al Pirelli Hangar Bicocca di Milano dal 15 luglio 2021.

Ai, che tazza

È firmata da Ai Weiwei l'ultima Illy Art Collection. L'artista cinese ha decorato un set di quattro tazzine evocando i celebri Coloured Vases realizzati nel 2006, antichissimi vasi neolitici immersi in latte di vernice industriale che ne stravolge aspetto e funzione.
illy.com

FOTO AI WEIWEI STUDIO

TENDENZE MARINE
Caraffa e bicchieri Coincasa; sotto, un nuovo piatto dal menù *Sante e dee* dello chef Ciccio Sultano e un vassoio Fornasetti; in basso, a sinistra, piatti della linea Pescetti di Zafferano.

LA BELLEZZA DELLA TAVOLA

Cena al borgo

La tovaglia ricamata, le maioliche pugliesi e i bicchieri del rigattiere: così apparecchiano due signore di stile

C'è una sorta di genius loci, di spirito del luogo, come dicevano i Latini, nelle tavole incantate di Camilla Vender Melpignano e Marta Ferri (insieme in alto, Camilla è a sinistra). Grandi amiche, hanno firmato insieme la prima home collection per Borgo Egnazia, tutta realizzata a mano da artigiani pugliesi e ora in vendita online e nello shop del resort, Bottega Egnazia (*bottegaegnazia.com*). Camilla, padrona di casa con il marito Aldo Melpignano, ci regala insieme a Marta, raffinata fashion designer, qualche idea per la tavola estiva. «Io opto per bicchieri senza gambo, meglio se trasparenti, anche di forme diverse, perché no? Posate colorate, grandi tovaglioli di stoffa che invadono il piatto, tanti fiori, aromi, e magari degli agrumi sulla tavola. La sera sempre candele di diverse dimensioni e colori!», suggerisce Marta. D'accordo Camilla: «La sera una tovaglia di pizzo antico che con la luce delle candele crea dei disegni d'ombra molto poetici».

COME SERVIRE

Le pappardelle

Pasta all'uovo di tipica tradizione toscana (dal verbo «pappare»), le nominava anche Boccaccio nel *Decamerone*. Si condiscono abitualmente con un ragù di cacciagione: prime tra tutte quelle «sulla lepre», che piacevano molto al tenore Enrico Caruso. Accompagnate, di rigore, con un bicchiere di Chianti. Il trucco per non farle attaccare in cottura? Un filo di olio nell'acqua.

INSIEME CON...

Ragù vegetale
Di soia, studiato dai nutrizionisti, è l'alternativa di Giovanni Rana per condire le sue pappardelle fresche (a sinistra).
giovannirana.it

Il prendi-pasta
Funzionale, in faggio e silicone della linea Shitake di Bisetti, per porzionare direttamente a tavola.
bisetti.com

FOTO VF LORENZO BRINGHELI, BENEDETTO TARANTINO

La bistecca perfetta non è più una rarità.

La tecnologia Weber Connect ti assicura sempre una cottura a puntino.

SCARICA L'APP
WEBER CONNECT

GENESIS II EX-335

Scarica l'app. L'assistente di cottura ti guiderà passo dopo passo dalla preparazione alla cottura perfetta. Scopri Weber Connect e i modelli di barbecue in cui è integrato, su weber.com

GRIGLIA ALLA PERFEZIONE CON I NOSTRI BARBECUE SMART.

SPIRIT EPX-315

SMOKEFIRE EX6

WEBER CONNECT HUB

DISCOVER WHAT'S POSSIBLE

IN TRENTINO
Un passaggio da Peter Brunel ad Arco (TN), una stella Michelin, per provare i suoi menù degustazione tra cui *Le famiglie degli ortaggi e l'oliva del Garda*, excursus tra delizie vegetali, o *Experience Nikkei*, con esotismi marini. *peterbrunel.com visittrentino.info*

Paese che vai...

Cinque indirizzi, tra il Nord e il Centro, per un piccolo grand tour italico riscoprendo i nostri talenti tra piatti stellati, antiche dimore e prodotti della tradizione. Pronti a partire con noi?

IN UMBRIA, TRA I BORGHI
Profuma di zagara un pranzo sulla terrazza del ristorante Rura, a Borgo dei Conti Resort, a Montepetriolo (PG). Su prenotazione lo chef Davide Pizzo vi guida alla scoperta di antichi prodotti come il farro di Monteleone di Spoleto Dop. *borgodeiconti resort.com*

Vicino a Todi (PG), il suggestivo Borgo Petroro Country Relais: il ristorante interno, Locanda Petreja, prende il nome dalla *gens Petreja*, che abitava la località ai tempi dei Romani. La cucina è quella raffinata di Oliver Glowig, già due stelle Michelin al Capri Palace di Anacapri. *borgopetroro.it umbriatourism.it*

IN LOMBARDIA
Unisce musica e alta gastronomia il nuovo Stupor Mundi Jazz Club and Restaurant di Brescia. Una specie di ristorante-teatro ricavato da un ex calzificio, oggi completo di palco per concerti. In cucina Marco Cozza e Andrea De Carli. Ogni venerdì, ospiti jazzisti internazionali. *jazzclub.stupormundi.eu*

IN MOLISE
Nomen omen dicevano gli antichi: vale anche per il pastificio La Molisana, fondato nel 1912 e riavviato nel 2011 dalla famiglia Ferro, per continuare a trasmettere il buono della sua regione. La pasta, trafilata al bronzo, nasce vicino a Campobasso, a 730 metri di altitudine, e viene preparata con acqua sorgiva del Parco del Matese. E il grano, 100% italiano, conferito da 1450 agricoltori, è decorticato a pietra. *lamolisana.it*

FOTO CHRISTIAN KERBER, AG. CLICKALPS

LA BOTTEGA

Fila tutto liscio

La storia inizia nel 1957, a Putignano (Bari), nel cuore della Puglia, dove apre il primo laboratorio. Oggi i formaggi del Caseificio Palazzo viaggiano in ventisei Paesi. Il segreto? Latte italiano dai pascoli della Murgia, lavorazione in gran parte manuale e tecnologia. Da provare (a sinistra, dall'alto) la burratina affumicata della linea Conquista, la ciambella di scamorza e il pecorino pugliese Gran Murgiano della linea Murgella. *caseificiopalazzo.com*

FORMAGGI E...

Marmellata di agrumi e confettura di fragole biologiche Mielizia (*mielizia.com*). Per servire, tagliere decorato della linea Alhambra di Brandani. *brandani.it*

DIARIO CULINARIO

Cotto di te

Il campione di tennis **Lorenzo Musetti** si arrende solo agli gnocchi di nonna Maria, e al toast perfetto

Giovane stella del tennis mondiale, Lorenzo Musetti, classe 2002, di Carrara, è uno che corre veloce, non solo in campo: 76esimo nella graduatoria mondiale, ha raggiunto gli ottavi di finale al prestigioso Roland Garros 2021, a Parigi. Tra gli Under 18 ha vinto sette titoli, tra cui gli Australian Open nel 2019, a sedici anni, quando è diventato il più giovane italiano di sempre a essersi aggiudicato uno Slam a livello juniores. Giramondo per necessità agonistiche, ha gusti italianissimi a tavola. Non a caso è il nuovo ambassador di Parmacotto. Il papà, impiegato in una cava di marmo, gli mette la racchetta in mano a cinque anni.

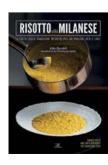
Nonna Maria dove sei? «In Cina una volta mi offrirono dei piccoli roditori fritti ma non sono uno sperimentatore: quando viaggio penso agli gnocchi al ragù fatti in casa di mia nonna materna, Maria: i più buoni al mondo. A Parigi me li sognavo la notte».

La meranda del campione «Un toast fatto bene. Bello carico di prosciutto cotto e nient'altro. È così fin da bambino, ne mangiavo tantissimo: non ho molti altri peccati di gola».

A cena col mito «Adoro le grigliate con gli amici, però a cena mi piacerebbe invitare il mio idolo: Roger Federer. Ho palleggiato una volta con lui, nient'altro. Gli farei provare le ricette di casa».

Il gusto dell'estate «Quello del gelato. La sua freschezza in bocca. A Carrara c'è il mio indirizzo preferito: la gelateria Rosellini. Il cono perfetto? Sacher, cheese cake al cioccolato bianco e pralinato».

GOLOSO CHI LEGGE

DI ANGELA ODONE

Imprescindibile, amato in tutto il mondo. Ma com'è il vero risotto alla milanese? E dove si mangia il più buono? Storia e indirizzi da non perdere a Milano, in provincia e all'estero. *A. Fiordelli, introduzione di F. Fadda, Risotto alla Milanese, Gruppo Editoriale, 15 euro.*

Dopo averlo letto padroneggerete strumenti, bicchieri, preparati home-made, ghiaccio, tecniche e ricette. 90 codificate Iba (International Bartender Association), 32 grandi escluse e 8 originali dell'autore. *F. Mastellari, I cocktail mondiali, Hoepli, 22,90 euro.*

«Si capisce molto delle persone guardandole mangiare...». L'autore imbastisce un nuovo caso per il maresciallo dei carabinieri Gori Misticò, dove tutto inizia da un piatto di pasta con i ghiri, che nessuno mangerà. *F. Vitaliano, La sabbia brucia, Bompiani, 18 euro.*

FOTO MARCO VAROLI - COURTESY BY CASEIFICIO PALAZZO

LA CULTURA GASTRONOMICA ITALIANA VERSO IL RICONOSCIMENTO UNESCO

UN MERCATO CHE UNISCE CITTÀ E CAMPAGNA

I prodotti locali sono espressione del territorio di origine, ma il loro uso nei piatti avviene all'insegna della contaminazione tra le più diverse realtà nazionali

di MASSIMO MONTANARI

Il Paese delle cento città: così è stata definita Italia. Essa è anche il Paese delle cento cucine, perché ogni città ha una storia, una cultura, una cucina diverse. Ma proprio nelle città si è elaborata e trasmessa una cultura gastronomica che ha subito oltrepassato la prospettiva locale per assumere una dimensione nazionale, secondo un meccanismo molto semplice. La città, grande o piccola che sia, è il capoluogo di un territorio che a essa fa riferimento sul piano amministrativo e produttivo. Ma la città è anche il luogo per eccellenza dello scambio commerciale e culturale. In questo senso la città rappresenta il territorio, le sue risorse, la sua cultura (anche gastronomica) e al tempo stesso ne diffonde ed esporta i saperi, le tecniche, i prodotti.

È per questo motivo che il patrimonio gastronomico italiano viene spesso ricondotto a identità cittadine, sia quando si tratta di ricette (risotto alla milanese, fegato alla veneziana, pizza napoletana...) o di preparazioni artigianali (mostarda di Cremona, mortadella di Bologna, pesto genovese...) che in qualche modo possiamo ritenere veramente «cittadine», sia quando si tratta di prodotti legati alla campagna, al bosco, ai monti, al mare: radicchio di Treviso, gallina livornese, olio di Bitonto, insalata romana, noci di Sorrento, tartufo di Alba... Prodotti che, evidentemente, non nascono in città. Ciò che si enfatizza, nell'immagine e nella rappresentazione di queste e di mille altre specialità, è il luogo di mercato più che l'area di produzione. Il centro che raccoglie ed esporta quei prodotti.

La cucina in tal modo si manifesta come luogo dello scambio e della contaminazione, oltre che (più che) dell'origine. Se un prodotto può essere espressione di un territorio, il suo uso in una ricetta o in un menù è quasi sempre frutto di un'ibridazione, sicché l'espressione «cucina di mercato» sarebbe forse preferibile a quella che, troppo frettolosamente, siamo soliti definire «cucina di territorio». Ogni gastro-toponimo (ovvero, ogni nome di luogo che designa specialità gastronomiche) presuppone da un lato il radicamento territoriale di un prodotto o di una ricetta, dall'altro il fatto che quei prodotti o quelle ricette circolino, vengano usati o realizzati altrove. Nessuno chiamerebbe «parmigiano» un formaggio che fosse consumato solo a Parma.

La frequenza dei gastro-toponimi è direttamente proporzionale alla circolazione delle culture locali. Dunque la quantità di prodotti e ricette a denominazione di origine, che caratterizza da secoli la gastronomia italiana, rispecchia una profonda condivisione della cultura alimentare da una parte all'altra del Paese. Le diversità locali non sono restate chiuse in sé stesse ma sono cresciute nel segno del confronto e dello scambio. È in questo modo che l'Italia delle cento città e delle cento campagne ha dato vita a infinite differenze e, nel contempo, a una cultura ampiamente condivisa, nel dialogo costante fra «locale» e «nazionale». ■

IL GIOCO DELLA CUCCAGNA IN UN'INCISIONE DI GIUSEPPE MARIA MITELLI (1634-1718). FOTO AG. AGF

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

LA
DOPPIA NATURA
DEL GUSTO
SALVIA & LIMONE
LIQUORE PRODOTTO E DISTRIBUITO DA COMPAGNIA DEI CARAIBI • BEVI SALVIA & LIMONE RESPONSABILMENTE

I MAGNIFICI TRE

«Una bollicina, un bianco e un rosso: comincio con il **Franciacorta Cabochon Brut** di **Monte Rossa**, ampio e strutturato (**53 euro**, *monterossa.com*); in Alto Adige c'è l'**Alto Adige Pinot Bianco Terlano Rarity** di Cantina Terlano, di cui ricordo lo strepitoso 2005 (**120 euro**, per l'annata corrente, *cantina-terlano.com*). Infine, un rosso toscano, l'elegante **Castello del Terriccio**, dell'omonima cantina pisana, un mix di syrah, petit verdot e altre uve rosse (**68 euro**, *terriccio.it*)».

Emanuele Giampieri fin da bambino respira l'aria del mare di San Vincenzo (LI) dalla trattoria sulla spiaggia, finché i fornelli passano di mano da mamma Fernanda alla moglie Deborah Corsi e La Perla del Mare diventa un ristorante gourmet. In sala è sempre pronto a consigliare l'abbinamento migliore scegliendo tra gli oltre 260 vini italiani ed esteri della cantina.

SARANNO FAMOSI (MA VOI SCOPRITELI ORA)

«Tre aziende vicino al mare: dico Macchion dei Lupi, perché è l' unica azienda di Suvereto a produrre vini naturali (*macchiondeilupi.it*); Sassarini, nelle Cinque Terre, perché sfruttando al meglio l'escursione termica ligure crea piccoli capolavori (*cantinasassarini.com*); da assaggiare infine i vini dell' isola di Salina di Barone di Villagrande, perché il team di lavoro è giovane e con grandi potenzialità (*villagrande.it*)».

COSA BEVO CON IL PESCE?

Emanuele Giampieri, dal suo ristorante sul litorale toscano, ci consiglia quali vini stappare in vacanza e come abbinarli alla cucina di mare

di VALENTINA VERCELLI

ETICHETTE PER PIATTI QUOTIDIANI

«Partiamo dalla Lombardia con il **Lugana I Frati** di **Cà dei Frati**, un bianco secco al punto giusto, che esprime tutta la freschezza del territorio del Garda. Sta bene con il nasello al vapore con verdure (**11 euro**, *cadeifrati.it)*. In Emilia c'è il **Lambrusco di Sorbara Rimosso** di **Cantina della Volta**: ha una bevibilità irresistibile ed è squisito con triglie alla livornese (**12 euro**, *cantinadellavolta.com*). Nella mia Toscana propongo il **Filemone** di **La Fralluca**, un **Vermentino** di Suvereto, eccellente con gli spaghetti alle vongole (**11 euro**, *lafralluca.com*), e il **Sangioveto Rosato** di **Castello di Monsanto**, profumato e di ottima acidità, per il cacciucco (**11 euro**, *castellodimonsanto.it*). Da provare, infine, il **Cancelli Bianco** di **Rabasco**, un **Trebbiano d'Abruzzo** sapido e minerale, insieme alla frittura di pesce (**12,50 euro**, *agricolarabasco.it*)».

NELLA GLACETTE

«I vini più adatti alla stagione calda sono Franciacorta, Champagne e i Vermentini toscani; in generale, vanno bene i bianchi fruttati del Nord Italia e quelli minerali del Meridione». E se si vuole bere rosso? «Si può spaziare tra Pinot Nero, Alicante, Schiava e Frappato, da servire freschi, tra i 14 e i 16 °C».

FOTO PAVLA DOLENSKA

OGNI RICCIO UN POMODORO

In tre, uniti per reintrodurre (con successo) un'antica varietà parmense di SARA MAGRO

Rosso brillante, pelle sottile, costoluto, dolce, ma con una punta leggermente acidula. Il Riccio di Parma è uno dei pomodori italiani più grandi. L'aspetto perfetto e le dimensioni extra large non devono insospettire: all'origine non ci sono sementi selezionate dalle multinazionali dell'agroalimentare e coadiuvanti chimici, ma una storia di passione e perseveranza.

Probabilmente è sulle tavole parmensi da diversi secoli, ma è solo dalla seconda metà dell'Ottocento che ha acquisito un'identità precisa. Il merito spetta all'agronomo Carlo Rognoni, che ha cominciato a coltivarlo nel suo podere, seguito poi da altri contadini della zona pedemontanta, fra **Traversetolo e Felino**. È stato parte integrante dell'economia e della cultura agricola locale fino alla Seconda guerra mondiale, quando il metodo industriale ha cambiato gli scenari: servivano varietà più produttive, da gestire con le macchine, mentre il riccio ha la pelle molto delicata e deve essere raccolto scrupolosamente a mano.

Per decenni solo pochi hanno continuato a coltivarlo in piccoli orti. E per fortuna, perché i semi sono stati preziosi per la sua reintroduzione e valorizzazione come eccellenza della Food Valley, come il parmigiano reggiano, il prosciutto crudo e altre specialità. Nel 2017 è nata l'associazione Agricoltori Custodi del Pomodoro Riccio di Parma (*pomodororicciodiparma.it*), che raggruppa i tre produttori di questa antica varietà: Monica Azzoni, la famiglia Colla e la famiglia Cotti lo coltivano come centocinquant'anni fa, con il sistema dei filari, così le foglie assorbono omogeneamente i raggi solari, e il frutto cresce sano e vigoroso fino alla piena maturazione naturale.

«La lavorazione comincia in primavera con la preparazione dell'impianto e si conclude con la **raccolta tra luglio e inizio ottobre**, quando il pomodoro sprigiona tutto il sapore e il calore dell'estate», spiega Gabriele Colla, proprietario dell'omonima Agricola. «Il nostro sapere non è scritto, si tramanda, e siamo gli unici custodi di questo prodotto pregiato». Perciò lo espongono con orgoglio al Rural Festival, che si occupa di recuperare varietà vegetali e razze animali quasi estinte di Emilia-Romagna, Liguria e Toscana. Il riccio si trova al Rural Market in centro a Parma, fresco e in passata che, come aveva intuito il professor Rognoni, è il modo migliore per conservarlo. ■

Il pomodoro riccio di Parma matura naturalmente al sole, protetto dal fogliame. A sinistra, in alto, la famiglia Colla e, in basso, la famiglia Cotti, «custodi» e unici produttori, con Monica Azzoni, di questa varietà storica.

COL PIEDE MARINO

Che siate ospiti o proprietari, che siano i 42 metri della Croce del Sud o i quattro di un gommone, si tratta sempre e solo di un guscio che galleggia sull'acqua ed è assoggettato alle sue regole. Da onorare

di FIAMMETTA FADDA

N*el racconto di J.K. Jerome* Tre uomini in barca, *Harris, George e Jerome, amici di vecchia data, col cane Montmorency, decidono di risalire il Tamigi in barca. Segue una serie di esilaranti avventure non così lontane dalla realtà. Perciò:*

CONOSCI TE STESSO

Da uno a dieci, qual è la vostra tolleranza al sole, al freddo, agli spruzzi, al vento, al mal di mare? Anche all'ancora in una baia protetta, il dondolio delle altre imbarcazioni può essere micidiale. Tutelatevi con antinausea. Pelle delicata? In barca oli e creme sono da limitare al massimo se non da evitare perché macchiano e sono scivolosi. Quelli spray vanno usati sottocoperta o sottovento. Se siete ospiti, l'idea più elegante è chiedere ai proprietari che cosa usano e adeguarsi. L'effetto-sole in mare è molto più tosto che a terra: un'ariosa camicia chiara a maniche lunghe, cappello e occhiali antiriflesso sono necessari.

PAROLA D'ORDINE: ORDINE!

Il primo a dover osservare questo imperativo è il proprietario stesso della barca. Ogni oggetto deve avere il proprio angolo deputato e lì essere ricoverato, pena vederlo rotolare durante la navigazione. Questo vale per le scarpe, che si tolgono prima di salire sulla passerella e si raccolgono in un cestino, o che ciascuno ritira nella propria sacca; vale per maschere, pinne, asciugamani e costumi bagnati che non si lasciano qua e là. In barca si sale col costume già addosso sotto pantaloncini, per evitare laboriosi metto-tolgo.

CIVILTÀ A BORDO

Non si fuma all'interno della barca per ragioni di sicurezza; all'esterno, ci si mette sottovento. Il volume della musica (ma è proprio necessaria?) va tenuto basso. Parsimonia con l'acqua dolce! Non docciatevi a ogni tuffo. Non sdraiatevi direttamente sulla tolda, ma sulla vostra spugna. Il topless, a meno che non sia usanza della signora che ospita, va evitato. Durante le manovre, se non si è capaci o richiesti, si sta fermi e zitti. Poi ci si può offrire per piccoli servizi come pulire la tolda, arrotolare una cima o lucidare gli ottoni.

RIFIUTI: UMANI E NON

Capita e, spiace dirlo, molto spesso nei luoghi più blasonati. Mentre pisolate felici dopo il pranzo a bordo, ecco avanzare una flottiglia di schiume, piatti e bicchieri di plastica, bucce, bottiglie vuote, buttati fuori bordo dai porcelloni del mare. Voi raccogliete con cura il vostro, briciole comprese, e portate a terra. A proposito: se la barca ha i servizi igienici, guai a sgarrare l'imperativo «solo rifiuti umani nel WC marino». Tutto il resto va nell'apposito cestino.

APPETITI ALL'ONDA

Le opinioni su che cosa mangiare a bordo variano in base alla stazza della barca e se a motore o a vela. Per la gita giornaliera regolatevi come per un picnic spartano: focacce o tramezzini farciti a misura di boccone, evitando salse colanti; frittate a cubetti, verdure a bastoncino, piccoli frutti. I patiti della vela tendono a fare solo due pasti: prima colazione abbondante e cena. Sulle barche a motore i riti sono un po' meno rigidi. In navigazione si tengono pronte cose solide, che non facciano briciole, facili da mangiare, come ciotole di riso composte tipo poke, ratatouille di verdure, polpette.

CUCINARE IN BARCA

Non è lo stesso che cucinare tout court. Bisogna sapersi muovere in spazi risicati magari gestendo un fornello basculante e produrre piatti appetitosi in tempi brevi con un limitato numero di ingredienti tra cui molto scatolame. Un consiglio dal navigatore Giovanni Soldini: adottate la pentola a pressione, che serve per tutto e non può rovesciarsi. Altri comportamenti virtuosi: lavare le pentole con l'acqua in cui ha bollito la pasta; usare metà acqua dolce e metà acqua marina per cucinare. La tavola torna protagonista a cena. Dopo un aperitivo rinforzato, il conforto di un piatto caldo è necessario. Domina «lo spago» nelle sue infinite versioni alternato a cuscus o risotti veloci, e seguito da «paciughi» di gelati, sciroppi, frutta fresca e sotto spirito. Fritti? Soffritti? Pesce? Per favore, mangiateli al ristorante. ■

FOTO AG. AGF

Simone Molè, miglior barman d'Italia 2021 nella finale nazionale del Diageo Reserve World Class 2021, è titolare del locale Neo Mediterranean Vibes a Cefalù (PA).

DALLA SICILIA CON AMORE

Quello per la terra e i suoi frutti, per il mondo del bar, per le cose semplici e le grandi sfide

di ANGELA ODONE

È partito dalla postazione del lavapiatti nel bar degli zii a Modica, ha girato il mondo ed è tornato in Sicilia, per realizzare un sogno: aprire il suo locale. Dove? A Cefalù, in provincia di Palermo. L'ha chiamato Neo Mediterranean Vibes. Ecco a voi Simone Molè, nato nel 1990, soggetto vulcanico e sempre sorridente che tra le sue ultime imprese può annoverare la vittoria nella finale nazionale del Diageo Reserve World Class 2021, uno dei concorsi internazionali per bartender più prestigiosi. (Nota bene: mentre io sto scrivendo, lui si prepara per tentare di conquistare il titolo di Bartender of the Year 2021, nella finale mondiale a Madrid dal 5 all'8 luglio). Mi racconta alcuni suoi drink, ideali da fare a casa come quello qui accanto, e mi svela la sua passione per la frutta. «Con uno sciroppo o un succo di frutta preparati senza snaturare il prodotto iniziale, il cocktail è praticamente pronto, basterà aggiungere lo spirit più adatto. Scelgo sempre la via più semplice, non per banalizzare, tutt'altro. Anche per quanto riguarda gli strumenti è inutile esagerare, saranno sufficienti uno shaker, uno strainer (*l'oggetto che trattiene il ghiaccio nello shaker*, ndr), un colino a maglia fine, un jigger (*il misurino a forma di clessidra*, ndr), un cucchiaino lungo e un buon coltellino. Non serve altro». «E per avere del buon ghiaccio domestico?», chiedo io. «Comprarlo è la cosa migliore. Poco poetico, ma molto sensato». ■

Neo Spritz

Un drink estivo per Simone Molè deve essere facile: mescolare, raffreddare e versare nel bicchiere. Provate la sua ricetta. Raccogliete in un mixing glass oppure in una piccola caraffa con ghiaccio 3,5 cl di **Biancosarti** (un bitter aperitivo a base di erbe e spezie con un finale delicatamente amaro), 1,5 cl di **gin**, 5 ml di **liquore alla pesca**, mescolate e filtrate nel bicchiere con nuovo ghiaccio. Colmate con **soda** fredda e decorate a piacere con fettine di pesca noce o altra frutta.

lo spirito giusto

Intenso e speziato
Bacche di ginepro, angelica, arancia e lime freschi, coriandolo, fiori di camomilla e liquirizia sono le essenze principali che rendono unico il gin Tanqueray No. TEN.
tanqueray.com

Un sorso di vacanza
È inconfondibile il profumo delle pesche di vigna. E vengono dalla Borgogna quelle che costituiscono il cuore della Crème de Pêche di Sathenay. Un liquore ideale per la miscelazione ma eccellente anche liscio: servitelo con ghiaccio e sorseggiatelo sognando di passeggiare nella campagna francese.
compagniadeicaraibi.com

LA VERSIONE TRADIZIONALE

CACCIUCCO CON 5 C

Questa zuppa di pesci misti ha origini antiche: dalle leggende sul nome alla prima stesura ufficiale di Artusi, fino alla recente certificazione, ecco il piatto bandiera di Livorno

di LAURA FORTI, ricetta di JOËLLE NÉDERLANTS, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Sembra che la parola cacciucco sia l'italianizzazione del turco *küçük*, che significa piccolo. A pronunciarla era un giovane pescatore turco, arrivato a Livorno verso la fine del Seicento, che chiedeva al mercato i pesci piccoli rimasti a fine giornata per cucinare nella sua taverna la zuppa imparata dalla madre a Smirne. Alcuni, invece, credono che la ricetta sia stata inventata dal guardiano del Fanale, il faro del porto di Livorno, che non poteva friggere il pesce per riservare l'olio alla lanterna. Altri sostengono che fosse il cibo dei vogatori in catene sulle galere, preparato con gli scarti del pescato. Di sicuro è una ricetta antispreco, nella quale la lunga cottura garantiva di ottenere il massimo del sapore anche da pesci di scarto, cucinati con teste e lische. Alla fine dell'Ottocento, Artusi la include in *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, con il numero 455, dandone la prima versione scritta. Oggi, grazie alla ProLoco di Livorno, abbiamo anche la formulazione certificata del piatto tradizionale, con indicazioni precise sugli ingredienti e la loro provenienza, e sulle modalità di preparazione. La formula, inoltre, trasforma le cinque C della parola in un acronimo: Caratteristico, Classico, Cucinato con Cura e Competenza, e in versione internazionale Characteristic, Classic, Cooked with Care and Competence. Infine, il riconoscimento ufficiale: da settembre 2020 il CaCCiuCCo 5 C è inserito tra i Pat toscani, Prodotti Agroalimentari Tradizionali, sostenuti e tutelati come patrimonio culturale italiano.

I PESCI DEL CACCIUCCO

Tutti provenienti da pesca toscana (solo il palombo può essere genericamente mediterraneo), devono essere ben bilanciati e nessuno deve sovrastare gli altri, perciò non può superare il 50 % del totale: i pesci di scoglio (scorfano, gallinella, pesce prete, tracina...) devono essere circa ⅓ del pesce totale, i tranci (palombo, murena, coda di rospo...) ⅕, i molluschi (polpo, moscardini, totani, seppie) ¼, le cozze e i crostacei (canocchie e cicale) ⅒.

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

600 g 1 polpo
500 g cozze
400 g passata di pomodoro
300 g 1 scorfano squamato ed eviscerato
300 g 1 gallinella squamata ed eviscerata
300 g palombo
250 g moscardini
250 g 1 pesce prete squamato ed eviscerato
200 g 1 tracina squamata ed eviscerata
200 g canocchie
180 g 1 trancio di coda di rospo
160 g seppie
160 g 3 gamberi
150 g totani
4-6 fette di pane a lievitazione naturale
1 cipolla – 1 gambo di sedano
1 carota – salvia
concentrato di pomodoro
peperoncino – aglio
olio extravergine di oliva
vino rosso toscano
sale – pepe

Staccate le teste di tracina, pesce prete, scorfano e gallinella e rosolatele nella pentola in coccio del cacciucco con un filo di olio, 1 spicchio di aglio e qualche foglia di salvia.
Bagnate con ½ litro di acqua e cuocete per 20 minuti.
Pulite e tagliate in pezzi tracina, prete, scorfano e gallinella. Pulite polpo, moscardini, seppie e totani da ossi e occhi. Lavate e mondate le cozze. Lasciate interi gamberi e canocchie. Tagliate a pezzettoni la coda di rospo e il palombo.
Filtrate il brodo di cottura delle teste, eliminate queste ultime.
Tritate sedano, carota e cipolla e soffriggeteli nella stessa pentola, ora libera, con 1 spicchio di aglio, 2 foglie di salvia, peperoncino.
Bagnate con ½ bicchiere di vino rosso, quindi aggiungete la passata di pomodoro e il brodo delle teste.
Portate a bollore e aggiungete il polpo. Cuocete per 20 minuti, quindi unite totani, seppie e moscardini e cuocete per altri 10-15 minuti. Aggiungete tracina, prete, scorfano e gallinella, insieme con la coda di rospo e il palombo; salate, pepate e cuocete ancora per 10 minuti.
Aggiungete infine 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, i gamberi, le canocchie e le cozze. Cuocete per 4-5 minuti.
Abbrustolite leggermente le fette di pane, sfregatele con un po' di aglio, appoggiatele nei piatti e versatevi sopra il cacciucco.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

600 g 1 polpo
500 g cozze
400 g passata di pomodoro
300 g 1 scorfano squamato ed eviscerato
300 g 1 gallinella squamata ed eviscerata
300 g triglia
250 g moscardini
250 g 1 pesce prete squamato ed eviscerato
200 g 1 tracina squamata ed eviscerata
180 g 1 trancio di coda di rospo
160 g seppie
160 g 3 gamberi
150 g totani
120 g mollica di pane
1 gambo di sedano
1 cipolla – 1 carota
salvia
concentrato di pomodoro
peperoncino – aglio
olio extravergine di oliva
vino rosso toscano
sale – pepe

Sfilettate scorfano, gallinella, triglia, pesce prete e tracina e privateli di lische e spine. Pulite il trancio di coda di rospo, conservando solo la polpa.
Pulite polpo, moscardini, seppie, totani. Tagliate il polpo a pezzetti, separate i ciuffi di seppie e totani e tagliate i corpi rispettivamente a striscioline e ad anelli. I moscardini, piccoli, possono rimanere interi.
Sgusciate i gamberi.
Pulite bene le cozze e fatele aprire in una casseruola con il coperchio; sgusciatele e tenetele da parte.
Tritate sedano, carota e cipolla e soffriggeteli in una casseruola con 1 spicchio di aglio e un filo di olio.
Aggiungete le teste e gli scarti dei pesci e sfumate con ½ bicchiere di vino rosso. Unite quindi la passata e 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e cuocete con il coperchio per circa 30 minuti. Filtrate, eliminate gli scarti e rimettete il sugo in casseruola, salate e pepate.
Unitevi il polpo e fatelo cuocere per 25 minuti. Aggiungete i moscardini e i ciuffi di totani e seppie e cuocete per altri 10 minuti, infine unite seppie e totani, i filetti e la polpa dei pesci puliti e i gamberi sgusciati; spegnete il fuoco e lasciate cuocere questi ultimi aggiunti con il calore residuo.
Abbrustolite la mollica di pane in una padella con 1 spicchio di aglio e 3 cucchiai di olio per 2-3 minuti.
Friggete in un pentolino con olio ben caldo alcune foglie di salvia.
Servite il cacciucco con la mollica abbrustolita e la salvia fritta, decorando a piacere con fiori eduli.

I Salamini Italiani alla Cacciatora **hanno un'origine antica**.

Un tempo erano un pratico, saporito e nutriente **spuntino dei cacciatori** del centro-nord Italia. Custoditi nelle loro bisacce, erano sempre pronti da gustare durante le pause delle battute di caccia.

Comunemente **conosciuti come *"Cacciatori"*** proprio per le loro origini, si sono rapidamente diffusi oltre i nostri confini promuovendo la gastronomia italiana nel mondo.

Solo con la presenza del marchio DOP si può avere la certezza di gustare i veri Salamini Italiani alla Cacciatora come da tradizione.

mipaaf

Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

Campagna finanziata
con contributo
del DM 9374770
del 14/12/2020

Maria Reichhalter Prader nella sua cucina, a Laion, in provincia di Bolzano, mentre prepara i tradizionali schlutzkrapfen, mezzelune di pasta fresca ripiene di spinaci.

DELIKATESSEN DAL MASO

Con la signora Maria alla scoperta di due tipiche ricette dell'Alto Adige. Che fanno pensare a pascoli e frutteti **di SARA TIENI, foto GIACOMO BRETZEL**

«Sono cresciuta in un maso tra i prati dell'Alto Adige, ultima di sette fratelli, e preparare da mangiare con amore è sempre stato parte della mia vita», riassume così il suo legame con la cucina Maria Reichhalter Prader, classe 1954. Pasticciera professionista, ha gestito per circa trent'anni il maso Wieshof ad Albions, frazione idilliaca di Laion in **Valle Isarco**. Insieme a lei il marito Luis e i suoi due figli che ora ne tengono le redini.

Autrice di quattro libri di cucina, è una piccola leggenda locale. Tra i suoi trascorsi anche l'esperienza come cuoca in una scuola materna (immaginate la fortuna dei piccoli avventori). «Una volta cresciuti i bambini, ho sentito l'esigenza e la voglia di affinare la mia passione». Detto fatto: la signora è tornata a studiare frequentando per due anni un corso di cucina organizzato dall'associazione Donne coltivatrici tirolesi (*baeuerinnen.it*), di cui fanno parte circa 16.700 donne, organizzate in 152 gruppi locali molto attivi. L'associazione, fondata nel 1981, si occupa prevalentemente di temi riguardanti l'ambito femminile, sociale e agricolo. «Per sedici anni ho tenuto corsi di cucina, ora mi godo i nipotini, tre femmine e un maschio, con cui preparo i biscotti e gli schlutzkrapfen, di cui va matto anche mio marito», spiega Maria mentre stende la pasta dei suoi deliziosi ravioli, mezzelune di pasta fresca ripiena tipiche dell'Alto Adige. «Mia madre e mia nonna li farcivano con ortica e spinaci selvatici raccolti

Torta di mele coperta

«Preparo la frolla montata e la faccio riposare in frigo per mezz'ora. Mescolo mele, succo di limone, rum, pangrattato ripassato in padella con burro, uvetta, pinoli, cannella, zucchero, scorza di limone. Divido la frolla in due parti e le stendo a mezzo centimetro. Con una parte fodero una tortiera (ø 28 cm). Riempio con il ripieno, copro con l'altra frolla, premendola sul bordo. Spennello con 1 uovo sbattuto. Inforno a 180 °C per 35-40 minuti. Spolverizzo di zucchero a velo e servo».

Che cosa serve per 6-8 persone

Per la frolla: 350 g di farina, 130 g di burro morbido, 120 g di zucchero, 1 uovo, scorza di limone grattugiata, 1 cucchiaino di zucchero vanigliato, 1 presa di sale, ½ cucchiaino di lievito per dolci. *Per il ripieno:* 4-5 mele sbucciate a fettine, 30 g di pangrattato, succo di ½ limone, 2 cucchiai di rum, 2 cucchiai di uvetta, 2 cucchiai di pinoli, 2 cucchiai di zucchero, un pizzico di cannella, burro, scorza di limone grattugiata, uovo, zucchero a velo.

Schlutzkrapfen

«Per la pasta, amalgamo a mano tutti gli ingredienti con 200-300 grammi di acqua tiepida e formo un composto morbido e liscio. Lo faccio riposare per circa 20 minuti. Per il ripieno, soffriggo brevemente l'aglio e la cipolla nel burro. Unisco gli altri ingredienti, aggiungendo per ultima la ricotta. Stendo la pasta sottilmente. Con l'aiuto di un bicchiere ritaglio dei dischi e li farcisco con un po' di ripieno. Richiudo a metà formando una mezzaluna. Cuocio i ravioli in acqua salata bollente per 2 minuti. Scolo bene e condisco con burro fuso, parmigiano grattugiato ed erba cipollina tagliuzzata».

Che cosa serve per 8 persone

Per la pasta: 250 g di farina 00, 250 g di farina di segale, 2 uova, 2 cucchiai di patate lesse schiacciate, 1 cucchiaio di olio di semi, 1 cucchiaino di sale. *Per il ripieno:* 500 g di spinaci cotti e tritati, 2 cucchiai di ricotta, 2 cucchiai di parmigiano, 1 piccola cipolla affettata, 1 spicchio di aglio schiacciato, burro, sale, noce moscata, pepe. *Per il condimento*: parmigiano, erba cipollina, burro.

nei pascoli, a guidarle erano la natura e le stagioni». Siamo nella cucina del suo appartamento, dove risiede da qualche tempo. Il piglio è energico e l'aria giovanile. La voglia di fare contagiosa.

«Noi **contadine** pratichiamo ogni giorno ciò che trasmettiamo: abbiamo conoscenze approfondite in molti ambiti, dobbiamo solo osare e trasmetterle in modo professionale!», precisa fiera. In anni di lezioni, molto richieste, ha fatto scoprire molte bontà locali, come i classici canederli, gli gnocchi di ricotta o il pane alle noci.

«Sono timida», ammette, «ma quando mi metto in testa qualcosa vado fino in fondo. Così ho deciso di condividere quello che so, facendo anche qualche errore all'inizio. D'altronde, senza errori non c'è evoluzione, no? Lo dico sempre a chi segue i miei corsi».

Inimitabile la sua torta di mele, con il ripieno che ricorda lo strudel, aromatizzata con cannella. «La sua preparazione si perde nella memoria della nostra famiglia. Parla di noi, con dolcezza». ■

SECONDA VITA

È avanzato qualche croissant della prima colazione? Non buttatelo: riacquista fragranza in un dolce da preparare per la merenda del giorno dopo

di LAURA FORTI, ricetta JOËLLE NÉDERLANTS, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Pane, panettone, pan di Spagna, brioche, sfoglie e croissant: una grande famiglia che un poco si secca se viene dimenticata... ma con qualche nuova attenzione subito si rianima in una nuova vita, non meno interessante della prima. La storia gastronomica italiana è ricchissima di piatti preparati con il pane secco, come la pappa col pomodoro. Molti sono anche i modi per utilizzare il panettone che spesso avanza dopo le feste: per esempio tostandolo e bagnandolo con Grand Marnier, per poi guarnirlo con crema pasticciera (alla meneghina). Questo dolce funziona nello stesso modo: rigenera i croissant e aggiunge nuovi sapori. In più, il passaggio in forno produce un invitante profumo di zucchero caramellato. ■

TEGLIA DI CROISSANT CON PANNA E FRAGOLE

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g **latte**
- 200 g **panna fresca**
- 120 g **fragole**
- 100 g **ricotta fresca**
- 75 g **zucchero di canna**
- 50 g **cioccolato fondente**
- 4 **croissant del giorno prima**
- 3 **uova**

Tagliate a fette i croissant e accomodateli in una pirofila.
Preparate un composto sbattendo le uova con il latte, la panna e 60 g di zucchero di canna. Versatelo sulle fette di croissant.
Distribuite sulla superficie la ricotta a fiocchetti e il resto dello zucchero di canna.
Infornate a 180 °C per 20-25 minuti. Negli ultimi 2-3 minuti di cottura, aggiungete le fragole e il cioccolato tagliati a pezzetti.
Servite a piacere con palline di gelato (ideale quello rimasto in freezer).

UN CERTA ELEGANZA

Parigi, New York, Tokyo: lo stile di Giorgio Armani si assapora nel mondo. Ritrovando ovunque un raffinato gusto made in Italy di SARA TIENI

Sempre pioniere, sempre in anticipo con i tempi secondo l'attitudine futuristica che lo contraddistingue, Giorgio Armani. La cifra iconica della sua moda che piace da almeno quattro decenni si riflette anche in un altro segmento della sua impresa: il cibo. «Ho un'idea dello stile come life style, della semplicità sofisticata come segno di eleganza in ogni ambito, e il cibo, che è uno degli elementi più importanti della vita quotidiana, non poteva mancare nel mio mondo», spiega lo stilista. Da Milano a Tokyo, da New York a Parigi sono venti i ristoranti e due i club fino a oggi (*armani.com*).

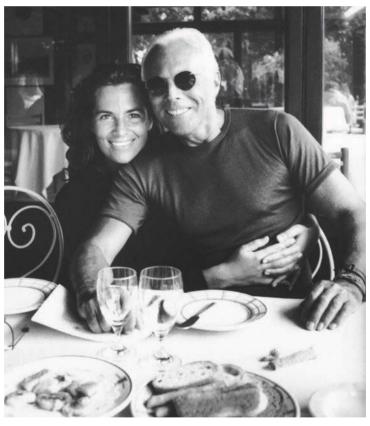
«Ho aperto il mio primo Emporio Armani Caffè a Parigi in tempi non sospetti nel 1998, anticipando una tendenza che ha interessato successivamente molte griffe del mondo della moda», racconta Armani. «Allora pensai che potesse funzionare un luogo in cui concedersi una pausa durante lo shopping o un aperitivo dopo il lavoro. Il format non poteva che essere essenziale e piacevole, facile da inserire in contesti cittadini diversi. Ma il progetto rispecchiava un desiderio molto più grande: declinare lo stile Armani in ogni settore. Ristoranti e caffè mi sono sembrati un'estensione logica e al tempo stesso una scommessa interessante che col tempo ha dato i suoi frutti».

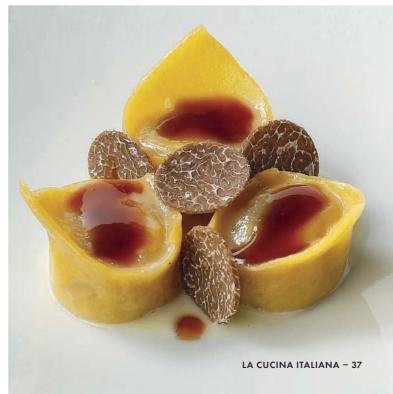
In linea con questa visione anche i cuochi coinvolti nei vari Paesi, tre dei quali si raccontano qui attraverso un iconico piatto di pasta. A cominciare da Massimo Tringali, a Parigi, con i suoi *Spaghetti di Gragnano ai gamberi rossi di Mazara, aglio, olio, peperoncino e caviale*. «Rappresenta in maniera perfetta la mia e la nostra filosofia gastronomica. Racchiuse in questa ricetta vi sono alcune delle nostre eccellenze gastronomiche italiane: gli spaghetti di Gragnano, il caviale italiano Calvisius di storione bianco, il gambero rosso di Mazara e un olio extravergine da olive Coratina di Puglia. Quando un cliente si accomoda ai nostri tavoli è quasi come se facesse un viaggio per l'Italia intera. La nostra cucina più autentica è fatta di memorie di un tempo passato che rendiamo attuali ma senza mai snaturare gli insegnamenti dei grandi cuochi».

Da Parigi a New York, sempre in equilibrio tra fascino cosmopolita e cucina di casa anche Michele Brogioni con i suoi *Tortelli ripieni di robiola di bufala, purea di piselli freschi e tartufo nero di stagione*. «È un piatto che mi riporta alla mia famiglia. Mia madre e mia nonna preparavano la pasta ripiena per qualsiasi occasione o festa importante utilizzando ingredienti freschi dei loro orti. Mio padre, cuoco, era un tipo creativo e in primavera e in estate faceva il ripieno con i formaggi freschi dei pastori locali. Lui è ancora il mio più grande punto di ispirazione».

Ancora ricordi d'infanzia e ancora una seducente pasta ripiena per Carmine Amarante, chef dell'Armani/Ristorante di Tokyo che dà forma alla memoria con ingredienti giapponesi. I suoi *Tortelli Genovese con ripieno di manzo wagyu con tartufo e salsa caramellata di cipolla* sono un ponte tra Italia e Oriente. «L'ispirazione nasce da uno storico piatto della tradizione napoletana. Mi rappresenta perché evoca tanti ricordi della mia infanzia a cui io sono molto legato, in quanto era una ricetta che si preparava tipicamente di domenica, in famiglia».

Tra le novità nel resto del mondo, un secondo Emporio Armani Caffè al Cairo e due nuove aperture in previsione in Qatar. Sempre più amati gli spazi verdi all'esterno come quelli a Milano dell'Emporio Armani Ristorante e di Nobu Milano Garden. Anche l'Armani/Caffè di Cannes si allarga con uno spazio en plain air comprensivo di Champagne bar per l'estate. Per scivolare elegantemente verso il tramonto. ■

FOTO ADRIAN GAUT

Dall'alto, in senso orario, uno scorcio dell'Armani Ristorante a New York; lo chef Carmine Amarante dell'Armani/ Ristorante di Tokyo, e i suoi Tortelli Genovese con ripieno di manzo wagyu con tartufo e salsa caramellata di cipolla; Armani Ristorante a Parigi, il primo locale del marchio, aperto nel 1998, guidato dallo chef Massimo Tringali (qui a sinistra con la divisa nera); lo chef Michele Brogioni dell'Armani Ristorante di New York. Nella pagina accanto, Giorgio Armani con la nipote Roberta Armani, in un momento di convivialità.

Due grandi prodotti da due grandi tradizioni: il Prosciutto di Parma Dop stagionato per venti mesi a Langhirano e la Mozzarella Gioia del Colle Dop da latte di vacche allevate al pascolo.

VIAGGIO ITALIANO

Il profumo del sole, del mare, del vento: da Iper La grande i l'estate arriva nel piatto direttamente dalle abili mani dei produttori italiani che con tante specialità, tra cui le Dop e le Igp, ci fanno assaggiare e scoprire il meglio del nostro Paese. Si parte! Con Iper La grande i si viaggia oggi nel gusto di due regioni italiane che regalano grandi prodotti tradizionali: Puglia ed Emilia-Romagna. Grazie a un impegno che dal 1974 rende la qualità accessibile a tutti, ogni mese nei ventidue punti vendita della catena troviamo il meglio dell'enogastronomia nazionale, selezionata con un'attenzione particolare per i prodotti freschi e freschissimi, per i **produttori locali** e le tradizioni a rischio di estinzione. La collaborazione diretta con le realtà del territorio permette a Iper, e a tutti i suoi clienti, di trovare così specialità rare – che resterebbero altrimenti sconosciute appena fuori dei confini regionali. Mai assaggiato i Taralli con il grano arso e la Soppressata di Faeto? A luglio potete trovarli alla Iper, insieme all'autentico Cacio romagnolo e alla Mortadella Favola. Per viaggiare in cucina e scoprire le bellezze del Bel Paese a tavola, basta entrare alla Iper. ● **WWW.IPER.IT**

PUGLIA

Fichi appena colti da alberi baciati dal sole, mare e vento pugliese. E poi burrate e stracciatelle, Caciocavallo Silano Dop, ricotta Marzotica Torretta, scamorza bianca o affumicata. Da assaggiare con salsiccia casereccia dolce o piccante e un cesto di taralli con grano saraceno, al grano arso o ai cinque cereali. E ottimo olio di oliva pugliese.

EMILIA-ROMAGNA

Oltre alla Mortadella Favola, unica perché insaccata e cotta nella cotenna naturale, da Iper trovate l'intera trilogia dei salumi locali: Coppa Parma Igp, Salame Felino Igp e la Pancetta piacentina Dop. Da assaggiare con ottimi formaggi come lo Squacquerone romagnolo Dop e arrosti di pollo, coniglio o faraona pronti da cuocere.

RICETTARIO

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 127**

Vassoio al centro **Seletti**, bicchieri colorati, piattini con decori blu e arancione e tovagliolini **La DoubleJ**, piattino da pane con decoro a fiori **Francesca Colombo Studio**, runner di tessuto **Thevenon** distribuito da Agena.

ricette **MARCO CASSIN, EMANUELE FRIGERIO, CATERINA PERAZZI, GIOVANNI ROTA**
testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

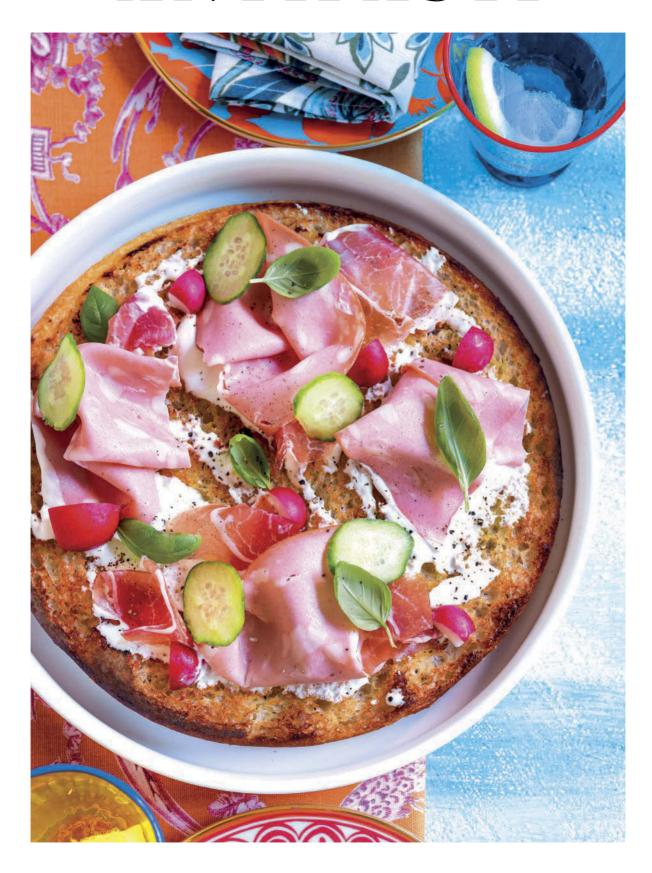
ANTIPASTI

FOCACCIA BISCOTTATA CON SALUMI E PANNA ACIDA

Pentola delle polpettine **Alessi**, vassoio **Seletti**, posate **Ashanti Collections**, piattini e bicchieri della focaccia **La DoubleJ**, runner di tessuto **Thevenon** distribuito da Agena.

POLPETTINE DI PANE, PISELLI E FORMAGGI NEL SUGO

Vassoio **Seletti**, bicchieri colorati **La DoubleJ**.

CROSTINI CON ALBICOCCHE GRIGLIATE

I NOSTRI CUOCHI

MARCO CASSIN
Per lui, cuoco di esperienza internazionale, oggi titolare di un «ristorante take away», ciò che conta in cucina, oltre alla qualità, sono tecnica, valore e spirito. Anche in una semplice focaccia, come la biscottata di questo mese.

EMANUELE FRIGERIO
Pasticciere e insegnante alla nostra Scuola, questo mese propone tre dolci classici, con qualche tocco nuovo. Ma provate anche i crostini con le albicocche grigliate, un invogliante mix di dolce e salato.

CATERINA PERAZZI
Appassionata di cucina vegetariana e vegana, dopo un'esperienza al Joia di Milano ha aperto il suo bistrot Altatto. Provate gli invitanti fusilli con la stracciatella fatta in casa o le saporitissime cipolle «ammuddicate».

GIOVANNI ROTA
Organizzato e preciso, crea per noi e per la nostra Scuola ricette originali, semplici, fantasiose e molto accurate. Non perdete gli spaghetti freddi al tonno, limone e bottarga o gli sgombri in crosta di pane al finocchietto.

ANTIPASTI

FOCACCIA BISCOTTATA CON SALUMI E PANNA ACIDA

Cuoco Marco Cassin
Impegno Medio
Tempo 1 ora
più 2 ore e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

PER LA FOCACCIA
- **400 g farina 00**
- **10 g lievito di birra**
- **10 g zucchero – sale**
- **olio extravergine di oliva**

PER GUARNIRE
- **200 g panna fresca liquida**
- **200 g yogurt greco**
- **200 g culatello**
- **200 g mortadella**
- **timo – basilico – limone**

PER LA FOCACCIA
Impastate la farina con il lievito, lo zucchero e 250 g di acqua tiepida. Lavorate per qualche minuto, quindi unite 40 g di olio e 10 g di sale. Impastate finché il composto non sarà morbido ed elastico.
Lasciatelo riposare in un ambiente tiepido, coperto, per 1 ora e 30 minuti.
Stendetelo quindi in una teglia rotonda (ø 25-30 cm) unta di olio.
Emulsionate altri 50 g di olio con 50 g di acqua e un pizzico di sale, quindi spennellate questa salamoia sulla superficie della focaccia. Lasciatela lievitare coperta ancora per 1 ora.
Infornatela poi a 220 °C per 20 minuti.
Sfornatela e tagliatela a metà nello spessore, ottenendo 2 dischi. Fateli tostare in forno a 220 °C finché non saranno dorati. Lasciateli riposare.

PER GUARNIRE
Mescolate la panna e lo yogurt con 1 cucchiaio di succo di limone, ottenendo una panna acida: lasciatela riposare in frigo per 1 ora.
Servite la focaccia con i salumi, le erbe aromatiche, la panna acida e rondelle di cetriolo a piacere.

POLPETTINE DI PANE, PISELLI E FORMAGGI NEL SUGO

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **600 g passata di pomodoro**
- **300 g patate – 200 g latte**
- **150 g piselli freschi sgranati**
- **100 g pane secco**
- **70 g Pecorino Dop**
- **70 g Asiago Dop**
- **70 g Montasio Dop**
- **2 uova – pangrattato**
- **1 mazzetto di timo limone**
- **aglio – zucchero – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Lessate le patate per 40 minuti circa.
Scottate i piselli in acqua bollente salata per 4-5 minuti e raffreddateli in acqua e ghiaccio.
Rosolate in una padella 1 spicchio di aglio con un filo di olio. Aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale e di zucchero e cuocete il sugo a fuoco basso per 10-15 minuti.
Tagliate a cubetti i tre formaggi.
Scaldate il latte con 1 spicchio di aglio e il timo, fino quasi a bollore. Spegnete, fate intiepidire per 5 minuti, poi versatelo filtrandolo sul pane secco a pezzetti.
Schiacciate le patate e mescolatele con i formaggi, i piselli e il pane, leggermente strizzato; unite le uova sbattute. Aggiustate di sale, se serve. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungendo pangrattato, se fosse troppo umido.
Formate piccole polpettine e ungetele di olio. Disponetele in una teglia e infornatele a 200 °C per 10 minuti.
Servitele con il sugo, tiepido.

CROSTINI CON ALBICOCCHE GRIGLIATE

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **100 g Pecorino Toscano Dop**
- **12 fette di pane bianco**
- **6 albicocche – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

Tostate il pane in padella, con un filo di olio, per un paio di minuti per lato.
Dividete a metà le albicocche, eliminate i noccioli e grigliatele appoggiandole sulla parte piatta, per circa 2 minuti.
Distribuite le albicocche sulle fette di pane e completate con un filo di olio, sale, pepe e scaglie di pecorino. Guarnite con erbe a piacere.

PRIMI

CUSCUS CON VONGOLE, PEPERONI E PANCETTA AFFUMICATA

Vassoio ovale degli spaghetti **Bitossi Home**, piatti a fiori e carta da parati di fondo del cuscus **Francesca Colombo Studio**, piatti piano e fondo del cuscus, tovaglioli e bicchieri colorati **La DoubleJ**, posata **Ashanti Collections**.

SPAGHETTI FREDDI AL TONNO, LIMONE E BOTTARGA

FUSILLI DELL'ORTO E STRACCIATELLA SAPORITA

Piattino a fiori dei tubetti **Francesca Colombo Studio**, tovaglioli, piatti e tovaglioli dei fusilli **La DoubleJ**, posate **Ashanti Collections**.

TUBETTI CON CREMA ALLA PAPRICA

PRIMI

CUSCUS CON VONGOLE, PEPERONI E PANCETTA AFFUMICATA

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole spurgate
300 g peperone giallo
250 g cuscus
100 g pancetta affumicata
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Fate aprire le vongole in una casseruola con un filo di olio e 2 cucchiai di acqua, a fiamma alta, con un coperchio. Toglietele dalla casseruola e filtrate il liquido di cottura.
Misuratelo e aggiungete acqua fino a raggiungere 250 g; regolate di sale.
Portate a bollore questo liquido in una casseruola pulita, unite il cuscus, spegnete, coprite e lasciate riposare per 5 minuti.
Tagliate la pancetta a striscioline e fatele abbrustolire in una padella finché non diventeranno croccanti.
Mondate il peperone e tagliatelo a dadini. Aggiungetelo alla pancetta e cuocete tutto insieme per 5 minuti.
Sgranate il cuscus, raccoglietelo in una ciotola e conditelo con i peperoni e la pancetta, un filo di olio, pepe, un trito di prezzemolo e le vongole tenute da parte.

SPAGHETTI FREDDI AL TONNO, LIMONE E BOTTARGA

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g tonno fresco
280 g spaghetti
80 g cucunci (frutti del cappero)
bottarga fresca – limone
menta fresca – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Portate a bollore l'acqua per la pasta, salatela e cuocetevi gli spaghetti.
Tagliate a cubetti il tonno, ungeteli con un filo di olio e scottateli in una padella molto calda per 1 minuto.
Scolate la pasta, raffreddatela in acqua fredda, quindi raccoglietela in una insalatiera e conditela come un'insalata con olio, sale, pepe e la scorza grattugiata di 1 limone.
Completate con il tonno a dadini, i cucunci e bottarga grattugiata al momento, in quantità a piacere.
Guarnite a piacere con foglioline di menta o di origano.

FUSILLI DELL'ORTO E STRACCIATELLA SAPORITA

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
PER LA STRACCIATELLA SAPORITA
200 g treccia di mozzarella
150 g panna fresca – limone
sale in fiocchi – pepe
PER I FUSILLI
300 g fusilli – 300 g melanzane
200 g cipolle rosse
100 g pomodori gialli
100 g pomodori sardi
100 g pomodori Piccadilly
100 g pomodori datterini
2 mazzi di basilico
1 pomodoro cuore di bue
aglio – sale
olio extravergine di oliva

PER LA STRACCIATELLA SAPORITA
Riducete a striscioline la mozzarella e lavoratela con gli altri ingredienti, come spiegato nelle foto qui sotto.
PER I FUSILLI
Lavate le melanzane, tagliatele a bastoncini, salatele e tenetele da parte.
Mondate le cipolle e sfogliatele ricavandone dei petali.

Preparate la stracciatella saporita per prima cosa, e lasciatela riposare mentre preparate il resto. «Snodate» la treccia di mozzarella, poi sfilacciatela in striscioline. Conditele con sale, pepe, scorza grattugiata di 1 limone e mescolate; unitele in una ciotola con la panna.

Arrostite le melanzane con un filo di olio, aglio, basilico, per 8-10 minuti.
Rosolate separatamente anche i petali di cipolla, con un filo di olio, per 5-6 minuti.
Tagliate i pomodori: i sardi e i datterini a spicchietti, i Piccadilly a dadini, il cuore di bue a fette, i pomodori gialli a metà.
Cuocete i fusilli in acqua bollente salata e scolateli al dente. Conditeli con tutti i pomodori (tranne le fette di cuore di bue), le melanzane e le cipolle arrostite.
Componete il piatto disponendo sul fondo le fette di cuore di bue, condite con olio e sale e parte della stracciatella. Unite i fusilli e completate con la stracciatella e foglie di basilico.
Servite tiepido.

TUBETTI CON CREMA ALLA PAPRICA

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g tubetti pasta (ditalini)
700 g 3 peperoni gialli e rossi
450 g pomodori ramati
20 g porro – 4 uova – burro
paprica affumicata – sale
Parmigiano Reggiano Dop
olio extravergine di oliva

Mondate pomodori e peperoni. Tagliate i pomodori a spicchi e privateli dei semi. Tagliate i peperoni a pezzettoni. Conditeli con olio extravergine e infornateli a 200 °C per 30 minuti.
Cuocete i tubetti e scolateli al dente.
Strapazzate le uova in padella con un velo di burro, lasciandole morbide.
Sfornate pomodori e peperoni e lasciateli raffreddare, quindi frullateli con un filo di olio, sale, un pizzico di paprica affumicata e il porro tritato.
Condite la pasta con il sugo di peperoni e pomodori, 200 g di parmigiano grattugiato e le uova strapazzate.
Mettete la pasta in 6 cocotte unte con un filo di olio, spolverizzate con altro parmigiano grattugiato, mescolato con la paprica, e infornate a 180 °C per 15 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.

PESCI

Vassoio dello sgombro **Seletti**, fondo di tessuto **La DoubleJ**.

FILETTI DI SGOMBRO IN CROSTA DI PANE AL FINOCCHIETTO

Piattini e bicchieri **La DoubleJ**, piatto piano e piattino del baccalà **Francesca Colombo Studio**.

FRITTO MISTO DI MARE E VERDURE AL SALE

PESCI

FILETTI DI SGOMBRO IN CROSTA DI PANE AL FINOCCHIETTO

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg 4 sgombri
100 g pangrattato
40 g latte
1 arancia – 1 pesca
Pecorino Romano Dop
finocchietto – aceto
olio extravergine di oliva
sale

Grattugiate la scorza di ½ arancia. Tagliate il frutto a metà e spremetelo. Misurate quindi 40 g di succo.
Mescolatelo con 40 g di latte e cominciate a frullare, aggiungendo a filo 120 g di olio, una goccia di aceto, un pizzico di sale. Otterrete una salsa simile a una maionese.
Pulite gli sgombri e sfilettateli, togliete le spine e lasciate la pelle.
Frullate il pangrattato con 1 cucchiaio di pecorino e 1 ciuffo di finocchietto spezzettato grossolanamente. Date qualche colpo di frullatore, in modo da sminuzzare ulteriormente il finocchietto e amalgamare gli ingredienti tra loro, ottenendo una panatura aromatica.
Distribuitela sui filetti di sgombro, sul lato della polpa.
Cuoceteli in una padella molto calda con un velo di olio, appoggiandoli prima dalla parte dell'impanatura, per 2 minuti, quindi per altri 2 minuti dalla parte della pelle.
Serviteli con la pesca tagliata a pezzetti, accompagnando tutto con la salsa all'arancia.

BACCALÀ AL VAPORE CON AVOCADO E SALSA DI ANGURIA

BACCALÀ AL VAPORE CON AVOCADO E SALSA DI ANGURIA

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

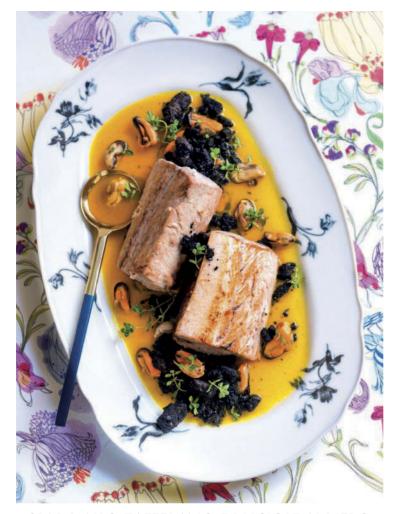
600 g baccalà dissalato e ammollato
200 g polpa di anguria
70 g lamponi
25 g mandorle
1 avocado
anguria e lamponi per guarnire
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Frullate la polpa di anguria con i lamponi, una presa di sale e un po' di pepe.
Filtrate per eliminare i semi, quindi emulsionate il frullato con 2 cucchiai di olio.
Tagliate a tranci il baccalà e cuocetelo a vapore per 7-8 minuti.
Tostate leggermente le mandorle in padella e tagliatele a scaglie con un coltello.
Sbucciate l'avocado e affettatelo.
Distribuite nei piatti la salsa di anguria e lamponi, aggiungete il baccalà, l'avocado e le mandorle. Completate con spicchi di anguria e lamponi, un filo di olio e pepe.

FRITTO MISTO DI MARE E VERDURE AL SALE

Cuoco Marco Cassin
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

→

Racchiudendo le verdure in una crosta di sale fino e albumi montati, si crea una perfetta «camera di cottura» che impedisce la dispersione di succhi e aromi, rende le consistenze finali fondenti e insaporisce in modo equilibrato. Bello poi l'effetto sorpresa della rottura della crosta direttamente in tavola.

SPADA ALLO ZAFFERANO E BRICIOLE AL NERO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER LE VERDURE AL SALE
400 g sale fino
250 g albumi
10 pomodorini ciliegia
5 carote baby o carote piccole
5 patate ratte
5 patate viola
3 scalogni
1 zucchina – 1 limone
olio extravergine di oliva
PER IL FRITTO MISTO
300 g calamari
300 g acciughe
300 g triglie
250 g fecola di patate
250 g farina di riso
200 g gamberi rossi
150 g scampi
acqua minerale frizzante
olio di arachide – sale

PER LE VERDURE AL SALE
Mondate le verdure senza sbucciarle, tagliatele a pezzettoni. Tagliate anche il limone.
Montate a neve gli albumi e mescolateli con il sale.
Spalmate uno strato di questo composto in una placca da forno, adagiatevi le verdure e ricopritele con il composto rimasto.
Infornatele a 200 °C per 40 minuti.
PER IL FRITTO MISTO
Pulite gamberi e scampi, eliminando il carapace e il budellino scuro, ma lasciando attaccate testa e coda.
Pulite i calamari, tagliate il sacco ad anelli e il ciuffo dei tentacoli a metà.
Eviscerate le acciughe lasciandole intere. Squamate, eviscerate e deliscate le triglie, aprendole a libro e lasciando i filetti attaccati per la coda.
Mescolate la farina di riso e la fecola, unite poi acqua frizzante fino a ottenere una consistenza cremosa.
Immergete i calamari, i gamberi, gli scampi le triglie e le acciughe nella pastella e friggeteli separatamente, pochi per volta, nell'olio ben caldo (180 °C). Scolate via via su carta da cucina. Salate.
PER SERVIRE
Spaccate la crosta di sale delle verdure, conditele con un filo di olio e servitele insieme con il fritto caldo.

SPADA ALLO ZAFFERANO E BRICIOLE AL NERO

Cuoco Marco Cassin
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg 1 trancio di pesce spada
1 kg cozze
8 friselle
5 albumi
2 limoni
2 bustine di zafferano in polvere
1 spicchio di aglio
1 bicchiere di vino bianco
maggiorana
timo
alloro
prezzemolo
nero di seppia
olio extravergine di oliva
sale
pepe

PER LE BRICIOLE AL NERO
Tostate le friselle in forno a 180 °C per 10 minuti.
Sfornatele e frullatele con 2 cucchiaini di nero di seppia.
Montate gli albumi a neve e incorporatevi le friselle frullate. Spalmate il composto ottenuto in una placca coperta con carta da forno e infornate a 180 °C per 15 minuti.
Sfornate e spezzettate in briciole.
PER IL PESCE SPADA
Rosolate il trancio di spada, intero, in una padella con un velo di olio e una presa di sale, finché non si sarà colorito su tutti i lati.
Trasferitelo quindi in una placca foderata con carta da forno, unite qualche fogliolina di maggiorana, timo, prezzemolo e alloro e i limoni tagliati a metà e infornatelo a 180 °C fino a raggiungere la temperatura di 50 °C al cuore (circa 20 minuti).
Rosolate in una padella l'aglio con un filo di olio e qualche rametto di prezzemolo. Aggiungete le cozze, bagnate con il vino bianco, coprite e fate aprire i molluschi, togliendoli via via dalla padella.
Filtrate il sughetto di cottura e unitevi lo zafferano e il pepe.
Sfornate il trancio di spada e lasciatelo riposare per 10 minuti.
Servitelo con il sughetto di cozze e le briciole al nero.

VERDURE

Vassoio dei funghi e zucchine **Ceramiche Nicola Fasano**, tovagliolo **La DoubleJ**, fondo di carta da parati dello spada **Francesca Colombo Studio**.

ZUCCHINE E FUNGHI GRIGLIATI CON PREZZEMOLO

SAOR DI FAGIOLINI, TACCOLE E SALVIA CON SALSA AÏOLI

Piattini e bicchieri **La DoubleJ**, posate **Ashanti Collections**, fondo di carta da parati **Francesca Colombo Studio**.

CIPOLLE «AMMUDDICATE»

VERDURE

ZUCCHINE E FUNGHI GRIGLIATI CON PREZZEMOLO

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g funghi pleurotus
300 g zucchine
60 g cipollotti rossi
50 g prezzemolo
1 limone
olio extravergine di oliva
sale
pepe in grani

Pulite le zucchine e tagliatele per il lungo a fette di circa 1 cm di spessore. Salatele e tenetele da parte.
Pulite i pleurotus e separateli uno dall'altro.
Mondate i cipollotti, tagliateli a rondelle e metteteli a bagno in acqua fredda.
Tritate il prezzemolo molto grossolanamente. Sbucciate il limone con un pelapatate, in modo da ottenere solo la parte gialla della scorza.
Grigliate i funghi e le zucchine sulla griglia ben calda, leggermente unta, su entrambi i lati.
Scolate i cipollotti dall'acqua e componete il piatto di portata a strati: prezzemolo, scorze di limone, cipollotti, funghi, olio, sale e pepe. Quindi di nuovo prezzemolo, limone, cipollotti, zucchine, olio, sale e una macinata di pepe.
Lasciate riposare per servire a temperatura ambiente.

Per un risultato ottimale, è importante arrostire le verdure con un peso sopra, schiacciandole sulla piastra rovente. L'operazione va fatta da entrambi i lati. Dopo la cottura, si condiscono a strati, e si compattano con delicatezza, per farle insaporire in modo omogeneo.

SAOR DI FAGIOLINI, TACCOLE E SALVIA CON SALSA AÏOLI

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA SALSA AÏOLI
150 g olio di arachide
2 tuorli freschissimi
2 spicchi di aglio nuovo
1 uovo intero
aceto – sale

PER LA PASTELLA
350 g acqua minerale frizzante
300 g farina 00
2 cucchiai di farina di riso
½ bustina di lievito in polvere per torte salate

PER IL SAOR
700 g 5 cipolle bianche
150 g fagiolini
150 g taccole
30 g pinoli
50 g uvetta
12 foglie di salvia
aceto di vino bianco
vino bianco secco
alloro
zucchero
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

PER LA SALSA AÏOLI
Portate a bollore 2 cucchiai di aceto; sbattete i tuorli e l'uovo ed emulsionateli con l'aceto bollente, l'aglio tritato, sale e l'olio di arachide. Una volta montata l'emulsione, riponetela in frigorifero.
PER LA PASTELLA
Mescolate la farina 00 con la farina di riso, l'acqua frizzante e il lievito.
PER IL SAOR
Tagliate a fette le cipolle e fatele stufare a fuoco medio per circa 20 minuti, con un filo di olio extravergine di oliva, sale e 4 foglie di alloro.
Alzate la fiamma per fare dorare le cipolle. Unite poi una soluzione preparata con ½ bicchiere di vino bianco, ½ bicchiere di aceto, 2 cucchiai di zucchero.
Aggiungete anche i pinoli tostati e l'uvetta, e cuocete per altri 15 minuti a fuoco basso.
Mondate fagiolini e taccole e scottateli in acqua bollente salata per 3-4 minuti; raffreddateli in acqua e ghiaccio, scolateli e asciugateli.
Passate fagiolini, taccole e salvia nella pastella e friggeteli, pochi per volta, nell'olio di arachide ben caldo (170-175 °C). Scolateli su carta da cucina e salateli.
Condite i fritti con le cipolle e il loro sugo e accompagnateli con la salsa aïoli.

CIPOLLE «AMMUDDICATE»

Cuoca Caterina Perazzi
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg 8 cipolle borettane grandi
120 g provola
80 g pane grattugiato in casa
20 g uvetta
1 mazzetto di origano fresco
1 spicchio di aglio
1 limone
olio extravergine di oliva
sale

Pulite le cipolle dalle guaine più esterne e incidetele quasi completamente con un taglio a croce.
Sbollentatele in acqua bollente salata per 8-9 minuti.
Scolatele e mettetele a testa in giù su un canovaccio, in modo che esca tutta l'acqua in eccesso.
Abbrustolite in una padella il pane grattugiato.
Tritate l'uvetta, l'aglio e la scorza del limone e uniteli al pane abbrustolito.
Grattugiate la provola e mescolatela con il pane.
Riempite le cipolle con questo composto, conditele con sale e olio e infornate a 200 °C per 15 minuti.
Sfornate e servite completando con origano fresco.

CARNI E UOVA

TAGLIATA IN CROSTA DI CAPPERI CON «MAIONESE» ALLA RUCOLA

Posate del pollo **Ashanti Collections**, tovaglioli **La DoubleJ**, fondo di tessuto delle uova **Thevenon** distribuito da Agena.

POLLO AL PEPE VERDE E LIMONE

UOVA SOUFFLÉ IN ZUPPA DI POMODORI

CARNI E UOVA

TAGLIATA IN CROSTA DI CAPPERI CON «MAIONESE» ALLA RUCOLA

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 1,1 kg **roast-beef**
- 280 g **pomodorini gialli**
- 150 g **pancarré**
- 120 g **burro chiarificato**
- 100 g **olio di semi**
- 30 g **capperi dissalati**
- 30 g **mandorle bianche**
- 2 **uova**
- **rucola**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Frullate le mandorle con 30 g di rucola, 1 cucchiaio di acqua, sale e pepe, e l'olio di semi, aggiunto a filo. Otterrete una specie di maionese verde.
Pulite la carne dal tessuto connettivo e dall'eventuale grasso in eccesso.
Tagliatela a metà nello spessore.
Spezzettate il pancarré e frullatelo nel cutter con i capperi.
Sbattete le uova, passatevi la carne, quindi impanatela nel pane ai capperi.
Cuocetela in una padella molto calda con 120 g di burro chiarificato

La carne va tagliata per dimezzare lo spessore e garantire il giusto equilibrio tra l'esterno rosolato e la polpa rosa. Dopo averla impanata, nell'uovo e poi nel pangrattato, si cuoce nel burro chiarificato che, avendo una resistenza al calore superiore al burro normale, cuoce la carne al punto giusto senza degradarsi.

sfrigolante, per un paio di minuti circa per lato.
Condite intanto i pomodorini tagliati a metà con olio, sale e pepe.
Lasciate riposare la carne per qualche minuti, poi affettatela, salatela e servite con i pomodorini, qualche foglia di rucola e la maionese alla rucola.

POLLO AL PEPE VERDE E LIMONE

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 900 g **petto di pollo intero**
- 2 **limoni di Sorrento**
- **vino bianco secco**
- **pepe verde in salamoia**
- **rosmarino**
- **salvia – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Pestate 1 cucchiaio di grani di pepe verde e massaggiate il petto di pollo con il ricavato, mescolato con una presa di sale.
Legate poi il pollo con lo spago da cucina, per tenerlo bene in forma, e rosolatelo in un velo di olio sulla fiamma alta, in una padella adatta anche al forno, per 5 minuti, voltandolo su tutti i lati.
Sfumatelo con 1 bicchiere di vino, aggiungete i limoni tagliati a spicchi e un mazzetto di erbe aromatiche e trasferitelo in forno a 180 °C per circa 25 minuti (temperatura al cuore 64 °C).
Togliete la carne e i limoni dalla padella, aggiungete una cucchiaiata di pepe nel fondo di cottura ed emulsionatelo, creando un sughetto da versare sul pollo.
Servite il petto di pollo con i limoni e il sughetto. Se volete, eliminate lo spago e tagliatelo già a fette.

UOVA SOUFFLÉ IN ZUPPA DI POMODORI

Cuoco Marco Cassin
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LE UOVA
- 4 **uova**
- **burro**
- **sale – pepe**

PER LA ZUPPA DI POMODORI
- 200 g **pomodoro camone**
- 200 g **pomodoro Piccadilly**
- 200 g **pomodorini gialli**
- 5 **lamponi**
- 1 **scalogno**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

PER LE CIALDE
- 200 g **Parmigiano Reggiano Dop**
- **pepe**
- **semi misti**

PER LE UOVA
Separate i tuorli dagli albumi facendo attenzione a non romperli.
Montate a neve gli albumi, quindi distribuiteli in 4 anelli imburrati (ø 8-10 cm); in alternativa, divideteli in 4 mucchietti (avrete un risultato un po' meno regolare).
Create un avvallamento al centro degli albumi e cuoceteli nella vaporiera per 2 minuti.
Adagiate i tuorli sugli albumi e cuocete in vaporiera per 1 minuto ancora. Salate e pepate alla fine.
PER LA ZUPPA DI POMODORI
Tagliate a metà tutti i pomodori. Scottate in una padella i Piccadilly, senza grassi, bruciacchiando leggermente la buccia.
Aggiungete nella padella lo scalogno tritato, un filo di olio e 1 bicchiere di acqua. Cuocete per 5 minuti.
Aggiungete gli altri pomodori e cuocete per altri 3 minuti, quindi completate con i lamponi, un ciuffetto di basilico, sale e pepe.
PER LE CIALDE
Preparate 4 quadrati di carta da forno (lato 15 cm). Posizionate al centro di ognuno un abbondante cucchiaio di parmigiano grattugiato e stendetelo in uno strato uniforme.
Mettete nel microonde alla massima potenza per pochi secondi oppure nel forno tradizionale a 180 °C fino a ottenere cialde dorate.
Sfornatele e cospargetele, ancora calde, con i semi e il pepe.
Servite la zuppetta tiepida con le uova adagiate sopra, accompagnando con le cialde.
L'alternativa Se volete, potete distribuire metà degli albumi montati negli anelli, porre il tuorlo al centro, coprire con l'albume rimasto e livellare. Cuocete in forno a 180 °C per 3 minuti. Servirete piccole nuvole, e il tuorlo sarà una morbida sorpresa.

DOLCI

Alzata **Pasabahce**, piattino **La DoubleJ**, fondo di carta da parati **Francesca Colombo Studio**.

CROSTATA CON ALBICOCCHE E CREMA AL CARDAMOMO

TORTA MORBIDA ALL'OLIO E GANACHE AL BASILICO

DOLCI

CROSTATA CON ALBICOCCHE E CREMA AL CARDAMOMO

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
250 g farina 00
140 g burro
70 g zucchero a velo
50 g uovo
40 g farina di mandorle – sale

PER LA CREMA AL CARDAMOMO
300 g latte
200 g panna
200 g uova
125 g zucchero
50 g farina
8 baccelli di cardamomo

PER COMPLETARE
8 albicocche
mandorle a scaglie

PER LA PASTA FROLLA
Lavorate la farina 00 e la farina di mandorle con lo zucchero a velo e il burro. Unite l'uovo e un pizzico di sale e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 1 ora in frigorifero.
Stendete la frolla a 3-4 mm di spessore e con essa foderate uno stampo da crostata (ø 24 cm), fondo e bordi.
Foderatelo con carta da forno, riempite con i fagioli secchi o con le sferette per la cottura in bianco e infornate a 180 °C per circa 10 minuti.
PER LA CREMA AL CARDAMOMO
Scaldate il latte con la panna e i baccelli di cardamomo, fino a raggiungere il bollore.
Sbattete intanto le uova con lo zucchero e la farina.
Versate il latte caldo sulle uova, filtrandolo, e mescolate. Riportate il composto sul fuoco e cuocetelo mescolando per 5-6 minuti, fino a ottenere la crema. Spegnete e lasciate intiepidire.
PER COMPLETARE
Versate la crema nel guscio di frolla, disponete sulla superficie le albicocche aperte a metà, affondandole con il taglio all'insù, e infornate la torta a 180 °C per 20 minuti circa.
Sfornate e completate con mandorle a scaglie.

TORTA MORBIDA ALL'OLIO E GANACHE AL BASILICO

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA TORTA
200 g farina 00
200 g zucchero
100 g olio extravergine di oliva leggero
80 g latte
8 g lievito in polvere per dolci
3 g sale
5 uova
1 limone

PER LA GANACHE
380 g panna fresca
100 g cioccolato bianco
25 g basilico
18 g burro di cacao

PER LA TORTA
Montate le uova con lo zucchero e il sale, quindi unite l'olio a filo.
Incorporate poi la farina, il lievito e la scorza grattugiata del limone, mescolando dal basso verso l'alto. Infine, unite il latte.
Versate il composto in uno stampo imburrato e infarinato (ø 22 cm) e infornate a 180 °C per 40 minuti circa.
PER LA GANACHE
Scaldate 150 g di panna con il basilico, fino quasi a bollore. Versate la panna sul cioccolato bianco tritato, filtrandola. Unite anche il burro di cacao. Mescolate finché il cioccolato non si sarà sciolto. Lasciate raffreddare.
Montate la panna rimasta e mescolatela con la ganache.
PER COMPLETARE
Coprite la torta con la ganache e completate a piacere con foglie di basilico e fettine di limone.

ASPIC DI PESCHE E CILIEGIE ALLA CITRONELLA

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 3 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g ciliegie
300 g pesche
150 g zucchero
50 g citronella
15 g gelatina in fogli

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.
Lavate la frutta e tagliatela a pezzetti, eliminando i noccioli.
Scaldate 350 g di acqua con lo zucchero e la citronella tagliata a rondelle. Fate bollire per 1 minuto ottenendo uno sciroppo aromatico.
Spegnete, filtrate e aggiungete la gelatina strizzata, facendola sciogliere completamente nello sciroppo.
Distribuite la frutta a pezzetti in 4 stampini da budino e colmateli con lo sciroppo.
Riponete in frigorifero per almeno 3 ore.
Sformate gli aspic e serviteli a piacere guarniti con qualche ciliegia.

QUALI VINI *per* IL DESSERT?

Con i dolci la regola è solo vini dolci, tipologia di cui l'Italia ha una produzione varia e di grande qualità. Nei mesi più caldi, quando abbondano le preparazioni a base di frutta di stagione, quelli più indicati sono gli spumanti o i rifermentati in bottiglia, piacevolissimi per la loro rinfrescante vena acidula e la bassa gradazione alcolica. Oltre al **Moscato d'Asti**, che sta bene con i dolci agrumati o in cui compaiono le erbe aromatiche, il vino più celebre è il **Prosecco Superiore di Cartizze** nella versione **Dry**, ottimo con le torte a base di pasta frolla. Tra quelli rossi, la **Vernaccia di Serrapetrona** è una rarità prodotta nelle Marche, che si affianca al **Sangue di Giuda** dell'Oltrepò e va d'accordo con i dessert ai frutti rossi, anche con cioccolato. Se poi volete stupire i vostri ospiti, abbinate i vini dolci anche con il salato: i rossi a merenda con salumi e formaggi, i bianchi all'aperitivo con le ostriche, tutti a cena con i piatti agrodolci della cucina mediterranea e orientale. VALENTINA VERCELLI

CARTA DEGLI

ABBINAMENTI

PER ACCOMPAGNARE I PIATTI DEL NOSTRO RICETTARIO **a cura di VALENTINA VERCELLI**

Focaccia biscottata *pag. 45* Uno dei vini che sta meglio con i salumi è il **Lambrusco**. Lo **Spumante Cadelvento Rosato** di **Venturini Baldini** unisce il Sorbara al Grasparossa per una bollicina fragrante che sa di fiori e melagrana. *12 euro. venturinibaldini.it*

Spaghetti freddi al tonno *pag. 50* Con i primi piatti così estivi e mediterranei il compagno perfetto è un vino prodotto su un'isola, come il **Salina Bianco 2020** di **Cantine Colosi**, un mix di catarratto e insolia, leggero ma pieno di carattere. *10 euro. cantinecolosi.it*

Fritto misto di mare *pag. 53* Un fido compagno del fritto di mare è il **vermentino**, vitigno bianco che cresce nelle zone litoranee. Il **2020** di **Laura Aschero** è molto tipico con i profumi di erbe aromatiche e di frutta estiva e il gusto sottile e minerale. *15 euro. lauraaschero.it*

Pollo al pepe verde *pag. 62* Carne bianca, ma saporita: occorre un rosso di medio corpo, con la giusta acidità e i tannini rotondi, come il **Chianti Bio 2019** di **Ruffino**, piacevole per i tipici profumi di ciliegia e viola. *10 euro. ruffino.it*

Polpettine *pag. 45* **Tubetti alla paprica** *pag. 50* Va bene un rosso, purché giovane, di bassa gradazione e servito fresco. Quello giusto l'ha appena prodotto **Masi**: il **Fresco Rosso 2020** da uve corvina e merlot, leggero, fruttato e molto piacevole. *11 euro. masi.it*

Fusilli dell'orto *pag. 50* Scegliete un rosato di media intensità, come quelli prodotti in Sud Italia. Provate il **Sicilia Nero d'Avola Rosé di Morgante 2020** di **Morgante** con attraenti profumi di ciliegia, ribes e anguria. *9 euro. morgantevini.it*

Spada allo zafferano *pag. 54* Quando una ricetta di pesce ha tanti sapori diversi, orientatevi su un **Franciacorta** come il **Brut Vintage Collection 2016** di **Ca' del Bosco**: ha la freschezza di chardonnay e pinot bianco e il carattere del pinot nero. *46 euro. cadelbosco.com*

Uova soufflé *pag. 62* Abbinate una bollicina semplice, morbida e gustosa come il **Prosecco Rosé**. L'**Extra Dry Millesimato 2020** di **Maschio** ha gradevoli profumi di frutti rossi e la giusta freschezza. Anche al super. *7 euro. cantinemaschio.com*

Crostini con albicocche *pag. 45* **Saor** *pag. 58* Le ricette dolci-acide si accompagnano con bollicine morbide come quelle del **Prosecco Superiore di Conegliano Valdobbiadene**. Ideale il **Brut 2020** di **Biancavigna** con il suo retrogusto sapido. *12 euro. biancavigna.it*

Filetti di sgombro in crosta *pag. 53* Per l'intensità dello sgombro e l'aromaticità del finocchietto serve un bianco strutturato, come un **Verdicchio di Matelica Riserva**. Il **Mirum 2018** di **La Monacesca** è opulento, con sapori di miele e agrumi. *21 euro. monacesca.it*

Zucchine e funghi grigliati *pag. 58* Le birre accompagnano bene i piatti vegetariani. Con le verdure alla griglia è eccellente l'**Ichnusa Non filtrata**, leggera, morbida e con un piacevole finale amarognolo. Si trova anche al super. *1,50 euro. birraichnusa.it*

Crostata *pag. 66* **Aspic** *pag. 66* Con i dolci speziati e con quelli di frutta rossa scegliete una bollicina dolce come la **Vernaccia di Serrapetrona**. Quella di **Fontezoppa**, a base di malvasia nera, è intensa, con un finale «pepato». *11,50 euro. cantinefontezoppa.it*

Cuscus *pag. 50* **Cipolle** *pag. 58* A verdure e conchiglie si adatta un bianco minerale e fruttato come la **Falanghina del Sannio**. Il **Serrocielo 2020** di **Feudi di San Gregorio** nasce su suoli vulcanici e ha un buon rapporto tra la qualità e il prezzo. *10,50 euro. feudi.it*

Baccalà con avocado *pag. 53* Un **Metodo Classico Brut Rosé** ha la struttura ma anche la morbidezza giuste per accompagnare i piatti salati con la frutta. Ci piace quello altoatesino di **Arunda**, per la cremosità e l'elegante equilibrio. *27 euro. arundavivaldi.it*

Tagliata ai capperi *pag. 62* Se la carne rossa vuole vini strutturati, in estate è meglio trovarne uno da bere fresco: **Cerasuolo di Vittoria Classico 2019** di **Valle dell'Acate**, che regge le temperature basse. Anche al super. *12,50 euro. valledellacate.com*

Torta morbida all'olio *pag. 66* Se c'è un vino che sembra fatto apposta per i dolci agrumati è il **Moscato d'Asti** che con i suoi profumi di erbe aromatiche si armonizza con il basilico. Il **Sourgal 2020** di **Elio Perrone** è tra i più tipici. *10 euro. elioperrone.it*

CHE BELLA FATICA IN CASCINA!

Una giornata di lavoro in una giovane azienda biologica appena fuori Milano, dove tre ragazzi coltivano di tutto per favorire la biodiversità

di **GIULIA UBALDI**
foto **ANDREA COLZANI**

«Diamo lavoro ai giovani». È iniziata così la storia di Tommaso Montorfano, Claudio Vaccari e Marcello Requiliani, che con neanche novant'anni in tre si sono ritrovati a gestire la Cascina Fraschina Bio, tredici ettari ad Abbiategrasso, nel Parco del Ticino. «Non ci manca niente: abbiamo studiato, abbiamo Internet e tanta passione».

La scelta è stata chiara da subito: regime biologico con filiera chiusa, e poi non solo ortaggi tradizionali ma anche esotici, sempre più richiesti, come okra, shiso, kang kong (spinacio d'acqua). «Coltivare più specie possibili per favorire la biodiversità: questo per noi è l'unico modo sostenibile di fare l'agricoltura, perché è anche il solo modo che abbiamo per influenzare il nostro corpo e il nostro ambiente. Eppure c'è ancora troppa disinformazione sul tema, si tende ad associare il biologico solo al prodotto finale e non a tutto quell'universo che c'è prima e dietro», continua Marcello, che oltre al lavoro in azienda è anche insegnante di Piani di produzione orticola biologica.

Qui la giornata si sa quando comincia (presto) ma non quando finisce (tardi); d'estate già verso le sette del mattino, ma l'orario ovviamente cambia a seconda delle stagioni, anche se si lavora sempre almeno dieci ore. «Non abbiamo ruoli precisi, tutti facciamo tutto, e c'è sempre qualcosa da fare». Con loro lavorano alcuni ragazzi, tra stagisti e dipendenti, come Dembo, Giorgio, Suma, Tania.

Inizio con la guida di Marcello a raccogliere il famoso kale, il cavolo riccio, un concentrato di proprietà salutistiche e nutrizionali, chiamato anche «medico dei poveri»; in cucina ha mille applicazioni, dalle chips al pesto, all'estratto. «Siamo abituati a pensare ai cavoli solo come ortaggi invernali, ma non è affatto così, è un altro di quei miti che vanno sfatati», si infervora Marcello. Il kale, come tante altre piante della cascina, cresce in serre costruite con materiali di riciclo. «Abbiamo investito tantissimo in queste strutture, prima ancora che nei macchinari».

Continuiamo con la raccolta dei fiori di zucchina, poi passiamo a togliere le erbe infestanti dai campi: «Devi estirparle dalla radice, Giulia!», mi rimprovera Marcello. «Alla fine le piante sono come tutti gli altri esseri viventi, il loro scopo è sopravvivere, riprodursi e diffondersi. Per questo tutti dovrebbero leggere *Armi, acciaio e malattie* (*saggio dell'antropologo americano Jared Diamond uscito nel 1997 e pubblicato in Italia da Einaudi*, ndr), perché è un libro che ti fa capire le cose; a me ha cambiato la vita, forse portandomi qui».

Alla Cascina Fraschina Bio di Abbiategrasso (MI) accanto ai prodotti di punta come il kale (sopra, Giulia Ubaldi lo raccoglie con Marcello Requiliani) si fa sperimentazione: quest'anno edamame, foglie di ostrica, cucamelon (una specie di anguria-cetriolo minuscola) e zucchina serpente di Sicilia. Sotto, fiori di zucchina e carote nere. In apertura, da sinistra, Tommaso Montorfano, Giulia, Marcello e Claudio Vaccari.

Nel frattempo Claudio è in giro a consegnare quelle che hanno chiamato «Eticassette - Il gusto del rispetto» per dare un'idea dello spirito del loro lavoro: «Forniamo una parte di prodotti "obbligatori" scelti da noi e, a seconda della disponibilità, una parte "libera" che ognuno può assortire a piacere in base alla nostra lista stagionale. Quando consegniamo la nuova cassetta, ritiriamo quella vecchia. Vogliamo ridurre gli sprechi, sia dei materiali sia delle verdure».

Per tutti queste ragioni, gli ortaggi bio di Cascina Fraschina Bio sono sempre più richiesti, da Abbiategrasso fino a Milano, dove sono moltissimi i privati e i ristoranti che li scelgono, come Marco Ambrosino dei 28 Posti o la Trattoria Ciciarà. Oltre alla vendita diretta, li trovate al Mercato Contadino di Cascina Linterno, a Milano.

Intanto si avvicina l'ora di pranzo e nelle serre inizia a fare veramente caldo. Siamo solo a metà giornata e c'è ancora molto lavoro da fare. «Ci sarà un motivo se l'agricoltura è chiamata il settore primario, no?». Andiamo a raccogliere ancora qualche erba aromatica, borragine e il profumato levistico, finché non sentiamo urlare: è pronto, la pasta con i fiori di zucchina appena sbocciati è in tavola! ■

TI HO ACCUDITO FIN DALLE SPIGHE

Pasta e pesto. Più semplice di così. Ma quanto lavoro e quanta cura, e quanta attenzione da parte nostra per riconoscere gli ingredienti migliori di GABRIELE ZANATTA

Anche un classico come la pasta al pesto si può declinare in tante, felici interpretazioni. Per esempio noi, al posto delle trofie della tradizione ligure, abbiamo scelto i tubetti, un formato di pasta secca che dà più nerbo alla masticazione. Per il resto, gli ingredienti sono gli stessi della ricetta canonica, anche se non abbiamo fatto la spesa solo nella sua regione di origine. Ci siamo rivolti a produttori che custodiscono direttamente ogni singolo passaggio della filiera, dal seme (o dal frutto) al confezionamento. Un criterio che dovremmo considerare sempre come decisivo al momento dell'acquisto.

TUBETTI AL PESTO **Impegno** Facile **Tempo** 30 minuti **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

CATENE PRODUTTIVE VIRTUOSE

350 g pasta tipo tubetti

1. Molitura controllata delle farine. **2.** Blend di tre grani del territorio (nazareno, maestà e Nonno Mariano). **3.** Pulizia con ventilatori e conservazione a 18 °C (mantiene la fragranza e tiene lontane le muffe). **4.** Macinatura di 4-5 giorni e trafilatura in bronzo a forma circolare. **5.** Essiccazione di 24 ore a temperature molto basse. **6.** Confezionamento in buste di polipropilene riciclabile.

Il pastificio **Pasta Mancini** di Monte San Pietrangeli (FM) è un'azienda che mantiene un controllo quasi totale della filiera. Tra i formati corti, spiccano i tubetti: tenaci alla cottura, in bocca mantengono le caratteristiche strutturali del grano, inclusa una piacevolissima masticabilità.

120 g foglie di basilico

1. Controllo a partire dal seme. **2.** Microfattoria (4000 metri quadrati) con terreno coltivato con metodi bio-intensivi e rigenerativi: zero chimica, niente arature, irrigazione artificiale limitata, contenuti organici e fertili superiori. **3.** Basilico venduto solo in stagione (primavera-estate), nel suo picco organolettico. **4.** Acquisto diretto dal produttore (meno viaggia la verdura, meno perde nutrienti e oligoelementi e meno costa).

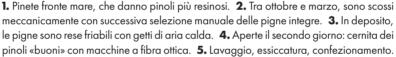
L'**Orto Brusco** di Danilo Ingannamorte e Alice Delcourt sul Naviglio Pavese a Milano coltiva ortaggi, erbe spontanee e fiori edibili. Non hanno solo il basilico di specie genovese, ma anche basilico limone, thai, greco (così la pasta al pesto può acquistare sfumature diverse).

60 g Parmigiano Reggiano

1. Tremila bovini di razza reggiana, allevati solo nelle province di Reggio Emilia e Parma. **2.** Alimentazione con erba verde, fieno e mangimi naturali; divieto di cereali non Ogm e di espedienti che forzino la produzione. **3.** Produzione di latte più ridotta della razza frisona (un terzo in meno) ma maggior resa nella caseificazione. **4.** Stagionatura minima di 24 mesi (contro i 12 del Parmigiano Reggiano tradizionale). **5.** Marchio a fuoco applicato solo a forme prive di difetti.

Il Parmigiano delle aziende affiliate al **Consorzio Vacche Rosse** di Razza Reggiana (Reggio Emilia) ha un sapore dolce, intenso e persistente. Tanto più digeribile quanto più stagionato.

30 g pinoli

1. Pinete fronte mare, che danno pinoli più resinosi. **2.** Tra ottobre e marzo, sono scossi meccanicamente con successiva selezione manuale delle pigne integre. **3.** In deposito, le pigne sono rese friabili con getti di aria calda. **4.** Aperte il secondo giorno: cernita dei pinoli «buoni» con macchine a fibra ottica. **5.** Lavaggio, essiccatura, confezionamento.

I pinoli **Grassini** di Campo di San Giuliano Terme (PI) sono colti nel parco naturale di Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli, nell'Alta Toscana. Privi di alcun elemento chimico, i pini danno semi dal gusto resinoso elegante e intenso. Sono ricchi di fibre, proteine, omega 3, vitamine e minerali. Ideali per insalate, timballi e minestre.

70 g olio extravergine di oliva

1. Olive taggiasche da agricoltura eroica, con muretti in pietra in altura (a 600 metri di quota). **2.** Raccolte a mano con leggero anticipo (così sono più ricche di polifenoli e aromi) e poi frante a ciclo continuo entro le 12 ore dalla raccolta, con martelletti che non surriscaldano la polpa. **3.** Stoccaggio per un mese a temperatura controllata. **4.** Produzione massima di 2000 bottiglie (da mezzo litro).

L'olio extravergine di oliva Taggiasca di Montagna Gran Cru del **Frantoio di Sant'Agata di Oneglia** (IM) esprime sentori più ricchi dell'olio classico da taggiasca. Il sapore è fresco, mandorlato, piccante leggero con aroma di carciofo.

1 spicchio di aglio

1. Bulbo compatto bianco-rosato con coltivazione interamente manuale e biologica in minuscoli appezzamenti di montagna. **2.** Irrigazione minima, processi di solarizzazione (sterilizzazione del terreno col calore) e sovescio. **3.** Raccolti a fine giugno, si essiccano all'ombra e si conservano fino a marzo.

L'**Aglio di Vessalico** (presidio Slow Food) è coltivato dai produttori di undici piccoli Comuni dell'Alta Valle Arroscia, nelle retrovie di Albenga (SV). Delicato, di sapore intenso e un po' piccante, è venduto in trecce e si mantiene sano fino a quasi un anno dopo la raccolta.

40 g pecorino
sale grosso – ghiaccio

Frullate i pinoli con 10 g di sale grosso; aggiungete 2-3 cubetti di ghiaccio e frantumateli; unite quindi il basilico, l'aglio e 35 g di olio e frullate. Infine incorporate i formaggi e il resto dell'olio. **Mettete** a cuocere la pasta. Diluite il pesto con poca acqua della pasta e un filo di olio. Scolate la pasta al dente e conditela con il pesto. Completate con fogliolinedi basilico e qualche pinolo.

RICETTA **VALERIA NOZARI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI, AG. GETTY IMAGES, ARCH. SLOW FOOD**

VIVA LA CAMPAGNA

La colazione alla foresteria San Calisto, in Abruzzo: torte e pane fatti in casa, e prodotti locali. Nella pagina accanto, una camera con terrazza del Cannito, nel Parco nazionale del Cilento.

Tra ulivi e vigneti, nell'hortus conclusus, in fattoria. La vacanza ideale è in un'azienda agricola, meglio se biologica e con piscina. Venti indirizzi in tutta Italia di SARA MAGRO

Di una cosa siamo certi, anche senza consultare le ricerche che, tra l'altro, confermano un sentimento comune: dopo mesi di lockdown e coprifuochi, abbiamo bisogno di stare nella natura. Ma anche di evitare i luoghi affollati e di mantenere le distanze di sicurezza. Pensando alle prossime e imminenti vacanze (ci auguriamo!), basta un rapido calcolo mentale per capire che agriturismi, locande e foresterie tra campi e filari sono una soluzione ideale per questo momento. Cosa ci aspettiamo? Cibo buono e genuino, preparato con i prodotti dell'azienda agricola annessa, quindi frutta, verdura cresciuta nell'orto, uova del pollaio, conserve fatte in casa, vino e olio della tenuta. Non basta, ci vogliono spazi all'aperto per il relax, camere semplici ma graziose, letti comodi, lenzuola soffici, e tante piccole attenzioni. Ci rendiamo conto che non è facile scovarli senza l'aiuto di guide e stelle che fanno brillare ospitalità e cucina. Avvalendoci della nostra esperienza diretta e di quella dei nostri corrispondenti di fiducia, abbiamo scelto venti indirizzi, uno per ogni regione, che riassumono tutte queste caratteristiche. →

Borgo Merlassino e La Raia

NOVI LIGURE (AL), PIEMONTE

Una tenuta biodinamica di 180 ettari dove si producono tre tipi di vino Gavi, due di Piemonte Barbera, tre varietà di miele, cereali antichi a rotazione e si alleva una mandria di vacche fassone allo stato brado.
Nel punto più panoramico di questo microcosmo bucolico c'è Borgo Merlassino, un agriturismo con quattro appartamenti di design ricavati in un'antica cascina e, a dieci minuti, la locanda La Raia con altre dieci camere, due appartamenti, una mini spa e il ristorante a cura di Tommaso Arrigoni, chef del ristorante milanese stellato Innocenti Evasioni.
borgomerlassino.it la-raia.it

Masseria Moroseta

OSTUNI (BR) PUGLIA

Sapete fare gli gnocchi con fave, pecorino e limone? E la mousse al cioccolato e nespole? Sono due ricette che si imparano alle lezioni di cucina per gli ospiti usando frutta e verdura della masseria. Per il resto, potete rilassarvi nel giardino o nell'uliveto secolare che circonda questa struttura moderna e raffinata con vista sul mare.
masseriamoroseta.it

Castello di Buttrio

BUTTRIO (UD), FRIULI-VENEZIA GIULIA

La scelta è tra un'elegante country house nel castello di impianto duecentesco e l'agriturismo tra le vigne. Un progetto che conserva la storia ma è sempre al passo dei tempi, un luogo dove giocare a scacchi, leggere, bere un Ribolla gialla o un Sauvignon riserva, ma anche lavorare (con wi-fi efficiente) in un paesaggio bucolico: sotto il glicine, davanti al camino, in una camera affacciata sui Colli Orientali del Friuli.
castellodibuttrio.it

Cascioni Eco Retreat

ARZACHENA (OT), SARDEGNA

Sarà come essere soli, ma con i servizi di un cinque stelle: ogni suite ha giardino e piscina privati tra gli ulivi, a pochi chilometri dalle spiagge della Costa Smeralda. Una vacanza qui aiuta a ristabilire uno stile di vita sano: yoga, terapie termali biologiche, prodotti dell'orto e attività nella natura, come canoa e birdwatching nella riserva di Saloni, proprio davanti. *cascioni.com*

Il Cannito

CAPACCIO (SA), CAMPANIA

Quattro camere semplici e spaziose tra le ginestre e la macchia mediterranea, vicino ai templi di Paestum e alla costiera cilentana: non temete la folla, sarete isolati e tranquilli. Dopo la giornata tra la terrazza e la piscina, ci si siede a tavola per un'autentica esperienza campana: dall'olio extravergine di oliva alla mozzarella di bufala, dai fichi bianchi alle alici di Menaica, agli scialatielli freschi fatti in casa, mettete alla prova la famosa (e salutare) dieta mediterranea, a chilometro zero. *ilcannito.com*

Foresteria San Calisto

POPOLI (PE), ABRUZZO

«Non tutti quelli che vagano sono smarriti», scriveva J.R.R. Tolkien. Una frase che capisce bene chi arriva a Valle Reale senza aspettative: la sensazione è di aver trovato il posto dove soddisfare più passioni contemporaneamente, il vino, la natura (siete nella regione più verde d'Europa), la buona accoglienza. Le due grandi camere e la suite della foresteria sono la base per esplorare tre parchi (Gran Sasso e Monti della Laga, Majella e Sirente Velino) e si possono prenotare solo a patto di degustare il Montepulciano d'Abruzzo che nasce dai vigneti proprio là intorno, a 350 metri sul mare e abbracciati dalle montagne.
vallereale.it

→

FOTO **PAOLA CALAMARÀ, LINDA LAM, ANTONIO SABA**

Sopra, da sinistra, la sala da pranzo della Masseria Moroseta nella campagna di Ostuni, in Puglia; il Castello di Buttrio, azienda vitivinicola sui Colli Orientali del Friuli. Sotto, il Cascioni Eco Retreat appena inaugurato sulla strada tra Porto Cervo e Baia Sardinia. Nella pagina accanto, la locanda La Raia, in Piemonte.

Sopra, il Dominio di Bagnoli vicino a Padova, in Veneto. Sotto, il ristorante vista colli della Tenuta Santi Giacomo e Filippo vicino a Urbino, nelle Marche. Nella pagina accanto, la cucina del Baglio Occhipinti, a Vittoria, nel Ragusano; i canestri sono pieni di frutta e verdura raccolti nell'hortus conclusus.

Il Dominio di Bagnoli

BAGNOLI DI SOPRA (PD), VENETO

Tra Padova, i Colli Euganei e Venezia, una proprietà di oltre 600 ettari, all'interno della quale si trovano i tre appartamenti in stile country dell'agriturismo, la millenaria cantina benedettina e Villa Widmann-Borletti, con i suoi magnifici giardini all'italiana e quarantadue statue rococò di Antonio Bonazza. Le giornate trascorrono tra i vigneti, la piscina, una degustazione di vino, un barbecue o un volo in Piper su Venezia e la Laguna (l'eliporto è nella tenuta). *ildominiodibagnoli.it*

Tenuta Santi Giacomo e Filippo

LOCALITÀ PANTIERE (PU), MARCHE

Un borgo del Settecento abbandonato e recuperato come azienda agricola non intensiva e albergo diffuso, con camere e suite ricavate in case coloniche affacciate sulle vigne e sui campi biologici. L'unico impegno richiesto è il relax, nella spa e al ristorante tra querce secolari e davanti a tre laghi. La cucina è regionale, vini e birre sono di produzione propria. *tenutasantigiacomoefilippo.it*

Maso Bäckerhof

MONGUELFO-TESIDO (BZ), ALTO ADIGE

La prima cosa bella è la posizione: un altopiano nel cuore della Val Pusteria, tra Brunico e Dobbiaco. Poi la cura dei cinque appartamenti in legno locale e stile contemporaneo. E che dire dei coniglietti che saltellano in giro? Sono la gioia dei bambini. Dal maso partono bellissime escursioni, per esempio al Lago di Braies. *gallorosso.it*

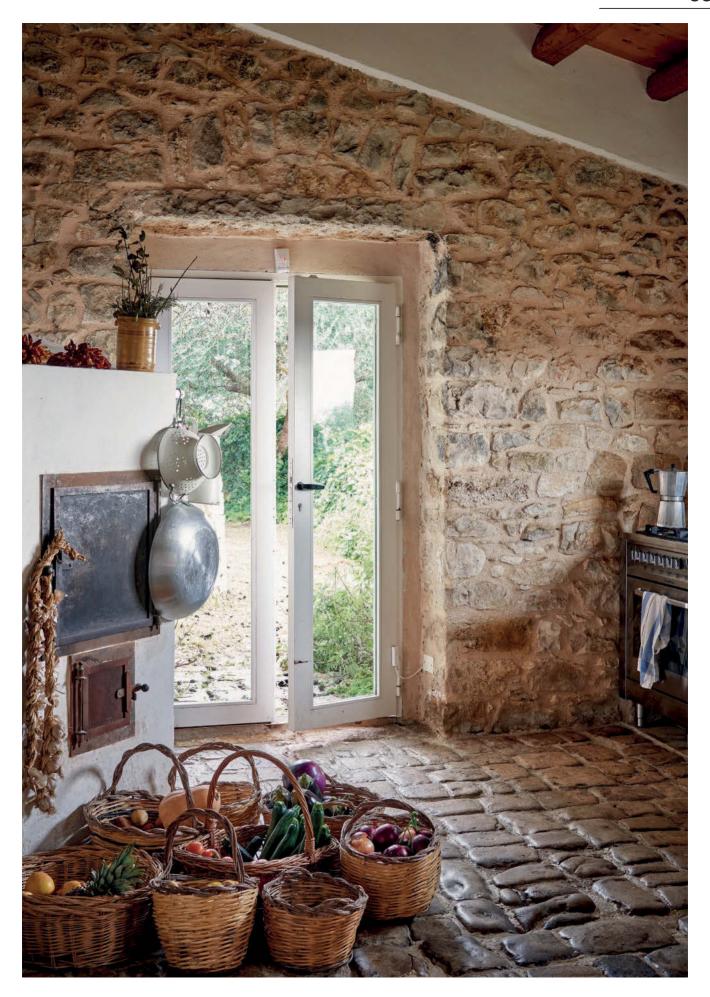
Le Moulin des Aravis

PONTBOSET (AO), VALLE D'AOSTA

La famiglia Gontier accoglie gli ospiti in una green house con impianti ecologici e quattro camere in legno. Il menù fisso cambia ogni giorno in base a quel che arriva dall'azienda agricola (patate, segale, piccoli frutti e orto), ma il risotto funghi e mirtilli non manca mai. A colazione, uova prese nel pollaio, torte, pane e marmellate fatte in casa, lamponi appena colti (eroicamente a mano), nella ripida valle di Champorcher. Ha anche una piccola spa, con sauna, idromassaggio e doccia emozionale da prenotare tutta per sé. *lemoulindesaravis.it*

Baglio Occhipinti

VITTORIA (RG), SICILIA

Muri e muretti a secco, le vigne di cerasuolo, il carrubo e il gelso rosso: ecco →

a voi la campagna ragusana, dove sembra tutto uguale da secoli, anche il frinire delle cicale in estate e il budino alla mandorla servito sulla foglia di limone. Eppure si vede la mano attuale della proprietaria Fausta Occhipinti, architetto del paesaggio che ha creato un sistema di orti e giardini connessi, una piscina in mezzo all'agrumeto e interni che sono un mix di antico e design. *bagliocchipinti.com*

Agriresort Poggio Casciano

PONTASSIEVE (FI), TOSCANA

Sulle colline vicino a Firenze, il soggiorno nell'elegante villa rinascimentale è verde, a 360 gradi: tutt'attorno, il giardino all'italiana disegnato da Pietro Porcinai (uno dei più importanti paesaggisti italiani del Novecento), un boschetto secolare (con tavolini sparsi per stare al fresco e all'ombra) e i vigneti a perdita d'occhio. Una volta lì, non avete voglia di muovervi? L'azienda vitivinicola sostenibile comprende una locanda, l'enoteca e organizza tour di degustazione e lezioni di cucina. Le giornate volano. *ruffino.it*

Poggio alle Vigne di Lungarotti

TORGIANO (PG), UMBRIA

In uno dei «borghi più belli d'Italia» tra Perugia e Assisi, un casolare del Seicento è stato trasformato in un agriturismo con dieci appartamenti curati in ogni dettaglio e una piscina panoramica. Il paesaggio è quello delle colline umbre coperte di ulivi e vigne, a cui sono dedicati due musei. In tutto sono 250 ettari, da cui nascono 29 etichette che fanno della cantina della famiglia Lungarotti una delle 34 migliori d'Italia secondo *Wine Spectator Operawine 2021*. Si mangia all'Enoteca o all'Osteria del Museo. *lungarotti.it*

La Corte degli Angeli

RONCOLE VERDI (PR), EMILIA-ROMAGNA

Ricordate il film *Novecento* di Bernardo Bertolucci? La cascina laboriosa dove si svolgevano molte scene, nel Parmense, è diventata un agriturismo con sette camere accoglienti e curate intitolate ai protagonisti del film. Parte dei terreni dell'azienda agricola intorno sono stati rinaturalizzati creando zone umide per la sosta degli uccelli migratori e aree di macchia-radura per il ripopolamento della selvaggina. *cortedegliangeli.eu* →

Sotto, la piscina di Poggio alle Vigne, agriturismo di Lungarotti a Torgiano, tra le colline umbre; nel borgo ci sono anche due musei, uno dedicato al vino e uno all'olio. In alto, una camera di Poggio Casciano, villa rinascimentale della tenuta Ruffino a Pontassieve, in Toscana.

Un'estate scintillante

con Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg

L'estate è il **tempo degli aperitivi**, **dello stare insieme**, del **celebrare la vita e il divertimento**.

L'Asti Spumante e il Moscato d'Asti Docg sono le bollicine aromatiche piemontesi perfette per accompagnare i momenti conviviali. **In purezza con qualche cubetto di ghiaccio o armonizzati in cocktail speciali**, sapranno inebriarti con il profumo unico dell'uva che nasce sulle colline Patrimonio UNESCO.

Provate, ad esempio:

Red Hot Veggie Pepper

creazione esclusiva di:
GIORGIO FACCHINETTI
FLAIR BARTENDER E BAR SPECIALIST

Il gusto che non ti aspetti!
La particolarità del gusto intenso del peperone incontra la dolcezza della fragola il tutto andato a bilanciare in maniera perfetta da Asti Docg Secco.

RED HOT VEGGIE PEPPER
Drink perfetto per accompagnare un piatto di carne ma anche come after dinner.

COMPOSIZIONE
- 4 cl vodka peperone
- 2,5 cl succo di limone
- 2 cl sciroppo di zucchero
- 3 cl estratto di fragola
- Asti Docg Secco

BICCHIERE: Juice

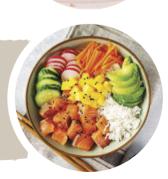
PREPARAZIONE
Preparazione Shake'n'strain. Inserisci in uno shaker tutti gli ingredienti e poi shakera dall'alto verso al basso fino a che lo shaker non è ghiacciato e poi filtra in un bicchiere con ghiaccio.

...fantasia senza confini

L'Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg vi **regaleranno sorprendenti sfumature di gusto**, in abbinamento ad una tradizionale battuta di fassona piemontese al coltello o insieme ad un esotico poke al salmone.

Non ci sono confini per la fantasia quando ci sono con voi gli amici migliori e Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg.

Vi auguriamo di vivere un'estate spensierata, ricca di emozioni e sorrisi ... scintillanti.

Come servire il vino spumante

Sopra, il salotto della Locanda Settimo Cielo a Lubriano, tra i calanchi della Tuscia (Lazio); al centro della foto, Ignazio, uno degli animali di casa.

Locanda Settimo Cielo

LUBRIANO (VT), LAZIO

Un casale con sette camere e piscina vicino Civita di Bagnoregio dove si è accolti da due famiglie – Alessandra e Patrizia più Pietro e Andrea – che hanno scelto questo luogo come progetto di vita. Nei saloni si respira uno stile contemporaneo dal sapore vintage dove le opere d'arte s'integrano perfettamente. La colazione è fatta in casa, ed è sempre diversa grazie all'orto. Ecosostenibile, aperto anche agli animali, è un posto di incontro e ispirazione, ideale per matrimoni e corsi. *settimocieloagriturismo.it*

Tenuta de l'Annunziata

UGGIATE-TREVANO (CO), LOMBARDIA

I tre fratelli Guffanti, tutti under 30, hanno ampliato la fattoria di famiglia con un bosco bioenergetico di 13 ettari, il più grande d'Europa, dove l'ecodesigner Marco Nieri ha tracciato un percorso benessere individuando quaranta alberi con proprietà curative per varie patologie, sotto i quali sedersi per riceverne i benefici. Sempre nel bosco si fanno meditazione e massaggi olistici, si legge nelle tre casette in legno con libri e book crossing. Carne, latte, piccoli frutti, erbe per le tisane provengono dall'azienda agricola intorno. Le camere sono ventuno. *tenutadelannunziata.it*

Tiny House Blimunda

RIALTO (SV), LIGURIA

Ci vuole occhio e buon gusto per trasformare un posto selvaggio in un ritiro poetico e confortevole, e la fotografa Monica Vinella con il marito Giacomo Pedersoli hanno realizzato una microcasa (con cucina) in mezzo a un uliveto sulle prime colline di Finale Ligure. È arredata con oggetti e mobili acquistati nei mercatini o in viaggio e restaurati nei momenti di pausa dal lavoro. La verdura bio si compra nello spaccio della tenuta, la bella spiaggia del Castelletto è a dieci chilometri. *IG @tinyhouse_ blimunda*

Masseria Grande

MONTECILFONE (CB), MOLISE

Marina De Prado e Marco Liberatore gestiscono un piccolo albergo con ristorante in mezzo a 70 ettari di campi coltivati a frumento e tintilia, il vitigno autoctono. «Abbiamo un bellissimo giardino, con un viale di ciliegi, amarene, mandorli e cespugli di salvia e rosmarino, e poi ulivi a perdita d'occhio», dice il signor Liberatore. Si usa tutto per preparare la prima colazione, e in cucina dove è all'opera il cuoco Lorenzo Di Bello, ventisette anni. Le camere sono dieci, di cui sei attorno alla piscina. Per chi viaggia in auto è una tappa idilliaca, a metà strada tra il Nord e le spiagge del Salento. *masseria-grande.it*

Fontana di Vite

MATERA, BASILICATA

Fausta e Gianlorenzo Bolettieri hanno realizzato il sogno dei genitori: un'azienda agricola e turistica insieme. Lui si occupa dei campi e dell'uliveto, lei dell'ospitalità nella masseria in pietra bionda con la corte e la chiesetta. Ci si sveglia in campagna, in camere moderne e luminose con giardinetto privato (al momento sono venti). Tra aiuole di fiori spontanei c'è la piscina con un'installazione di Peter Schuyff che ha trascorso il lockdown in masseria invece di rinchiudersi in città. La collezione d'arte è in progress, grazie ai programmi di residenza d'artista. La cucina è tipica lucana, fatta con olio e farina e altri prodotti a chilometro zero. Lezioni di cucina su richiesta. *fontanadivite.com*

Tenute Pacelli

MALVITO (CS), CALABRIA

Un casino di caccia del Settecento, una cantina e un patio, una quercia secolare e intorno distese di vigne biologiche di magliocco dolce e di merlot. In questo panorama bucolico, nella campagna di Malvito, la famiglia Pacelli riceve gli ospiti in tre appartamenti ristrutturati con travi a vista e arredi antichi, prepara ricche colazioni con marmellate biologiche e pane fresco, propone degustazioni. *tenutepacelli.it* ■

FOTO ELENA GATTI PHOTOGRAPHY

PESCARE NELL'AZZURRO

Acciughe o alici? Chiamatele come preferite, ma godetele, freschissime o in conserva, in piatti che esaltano il loro gusto schietto e profondo

ricette ALESSANDRO PROCOPIO, testi ANGELA ODONE, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

IDEA: MOZZARELLINE CON POMODORI E ACCIUGHE SOTT'OLIO

Piatto ovale delle penne **H&M Home**, forchetta **Sambonet**, bicchiere **Zafferano Italia**; vassoio dell'insalata **Coin Casa**.
PENNE RIPIENE GRATINATE

IDEA: CHIPS DI PATATE E PESCIOLINI

Dopo aver sfilettato le acciughe, sciacquatele in una ciotola di vino bianco, per aromatizzarle e pulirle senza annacquarne il sapore.

RISOTTO
AL PREZZEMOLO
E COLATURA DI ALICI

Bicchieri colorati del risotto **Zafferano Italia**; vassoio delle chips **H&M Home**.

Piatto piano degli spaghetti, piattini degli spiedini e bicchiere **Zafferano Italia**.

IDEA: INSALATA DI SPAGHETTI TIEPIDI

SPIEDINI DI ACCIUGHE

ACCIUGHE

Piccoli pesci azzurri che vivono in banchi numerosissimi nelle profondità marine per avvicinarsi alle coste nel periodo della riproduzione, in primavera. Hanno carni molto gustose, ma velocemente deperibili: per questo vanno consumate appena pescate.

Riconoscere la freschezza
Al momento dell'acquisto verificate che abbiano un colore vivido (argento sui fianchi e azzurognolo sul dorso) e che siano rigide, con polpa molto tonica, segno che sono state pescate da poco. L'occhio deve essere turgido e brillante, mai infossato, e il profumo fresco e marino.

Non confondere
Le acciughe assomigliano alle sardine, che però sono di qualità più rustica, e più grasse. Distinguerle è facile. Guardate la mascella superiore: quella delle acciughe è più lunga di quella inferiore; nelle sardine invece è più corta.

Il nome
Acciuga e alice sono sinonimi, tuttavia di solito si chiamano acciughe i pesci freschi e quelli sotto sale, mentre le alici sono quelle sott'olio.

IDEA: MOZZARELLINE CON POMODORI E ACCIUGHE SOTT'OLIO

Lavate 500 g di pomodorini di colori misti, tagliateli in rondelle e disponeteli nel piatto di portata. Sgocciolate 90 g di filetti di acciuga sott'olio e usate 3-4 cucchiai di quest'olio per preparare una salsina: emulsionateli con 2 cucchiai di aceto di mele e un ciuffo di menta e di basilico tritati. Aggiungete nel piatto i filetti di acciuga, 240 g di mozzarelline fiordilatte e condite con la salsa. Completate con foglie di basilico.

PENNE RIPIENE GRATINATE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g acciughe fresche
320 g penne lisce
180 g pomodori secchi sott'olio
100 g mandorle senza buccia
40 g pane panko (oppure grissini sbriciolati o pangrattato)
vino bianco secco – origano
aglio – prezzemolo – sale
pecorino grattugiato – pepe
olio extravergine di oliva

Pulite le acciughe eliminando testa, interiora, lisca e coda.
Lessate le penne in acqua bollente salata, scolatele al dente, ungetele con poco olio e allargatele in un vassoio per farle raffreddare.
Fate imbiondire in 3 cucchiai di olio 1 spicchio di aglio, i pomodori secchi sgocciolati e le acciughe. Cuocete per 3-4 minuti, poi bagnate con 2 bicchieri di vino e spegnete dopo 5 minuti.
Togliete dal fuoco e unite 90 g di mandorle, un trito di origano e prezzemolo, 2-3 cucchiai di pecorino. Mescolate e poi frullate. Aggiustate di sale e pepe e raccogliete questo composto in una tasca da pasticciere.
Farcite le penne con il composto e disponetele in una placca foderata di carta da forno in modo che non siano sovrapposte.
Mescolate il pane panko con 30 g di olio, 2 cucchiai di pecorino, origano e prezzemolo tritati e distribuitelo sulle penne.
Infornate sotto il grill per 6-8 minuti.
Completate con le mandorle tenute da parte tagliate a lamelle e decorate a piacere.

IDEA: CHIPS DI PATATE E PESCIOLINI

Sbucciate 300 g di patate a pasta gialla, tagliatele in fettine spesse 1 mm, sciacquatele in acqua fredda, sgocciolatele e asciugatele leggermente. Praticate su ogni fetta di patata due incisioni parallele, distanziate di circa 1,5 cm, e inseritevi un filetto di acciuga fresca. Fate come nella foto: il filetto di acciuga dovrà spuntare più o meno in egual misura dalle due incisioni. Friggete le chips, poche alla volta, in olio di arachide a 170 °C, fino a completa doratura. Scolatele su carta da cucina, spolverizzatele di paprica e sale in fiocchi e servite subito con spicchi di lime.

RISOTTO AL PREZZEMOLO E COLATURA DI ALICI

Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 4 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Carnaroli
300 g prezzemolo
250 g acciughe fresche
80 g pistacchi tostati
60 g Grana Padano Dop
40 g colatura di alici
zucchero
limone
aceto di vino bianco
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale

Pulite le acciughe, disponete i filetti in una pirofila e cospargeteli con un mix fatto di 15 g di sale, 20 g di zucchero e scorza grattugiata di limone. Sigillate la pirofila e fate marinare in frigo per 4 ore.
Immergete le foglie di prezzemolo in una pentola di acqua bollente salata per meno di 1 minuto, scolatele e raffreddatele con acqua e ghiaccio. Sgocciolate le foglie e frullatele in crema, se necessario aggiungete poca acqua.
Sciacquate le acciughe, asciugatele e tenetele da parte mentre procedete con la ricetta.
Tostate il riso in una casseruola senza grassi per 1-2 minuti, poi unite un poco alla volta il brodo vegetale caldo, necessario a portare a cottura il risotto in 15-16 minuti.
Togliete dal fuoco e mantecate con la crema di prezzemolo, 60 g di olio extravergine, il grana grattugiato e 1 cucchiaio di aceto.
Distribuite nei piatti e completate con i pistacchi tritati, i filetti di acciuga marinati e la colatura. Decorate a piacere con foglie di prezzemolo.

IDEA: INSALATA DI SPAGHETTI TIEPIDI

Tritate 70 g di pinoli. Mettete a bagno nell'acqua 40 g di uvetta. Lessate 320 g di spaghetti in acqua salata e profumata con 2 bustine di zafferano in polvere; scolate gli spaghetti al dente, conservando un mestolino di acqua di cottura, ungeteli con olio e fateli raffreddare allargati su un vassoio. Mescolate 40 g di pasta di acciughe con 30 g di acqua di cottura della pasta e un ciuffo di finocchietto tritato fino a ottenere una salsa. Condite gli spaghetti con la salsa e completate con i pinoli tritati, l'uvetta strizzata e finocchietto.

SPIEDINI DI ACCIUGHE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

520 g acciughe fresche
100 g pane casareccio
60 g aceto di vino bianco
30 g Grana Padano Dop
2 tuorli
dragoncello
aglio
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Pulite le acciughe eliminando le code e separando i due filetti.
Arrostite 150 g delle acciughe pulite in una padella velata di olio per 2-3 minuti. Salate alla fine.
Bagnate il pane con l'aceto, poi sbriciolatelo e impastatelo con le mani, unendo le acciughe arrostite, il grana grattugiato, 1 pezzetto di aglio tritato, 40-60 g di olio, i tuorli, 6-7 fili di erba cipollina e un ciuffo di dragoncello tritati, sale e pepe; amalgamate bene.
Formate 24 polpettine, avvolgetele con 2 o 3 filetti di acciuga e infilzatene 3 con uno spiedino; otterrete 8 spiedini.
Accomodate gli spiedini in una placca foderata di carta da forno, ungeteli con un filo di olio e cuoceteli sotto il grill per 4-5 minuti.

BRUSCHETTA CON SOPRESSA E CILIEGIE

6 SFUMATURE DI SERENITÀ

È un momento magico per i vini rosa italiani. Provateli con i piatti più amati (e cercati in rete) che noi abbiamo ritoccato puntando all'abbinamento perfetto

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

PIZZA BIANCA
CON TROTA SALMONATA
E FORMAGGIO ALPINO

SPAGHETTI
ALLO SCOGLIO

LASAGNE D'ESTATE

BRUSCHETTA CON SOPRESSA E CILIEGIE

Impegno Facile
Tempo 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- **150 g sopressa veneta a fette**
- **16 ciliegie**
- **2 fette di pane casareccio**
- **panna acida**
- **aceto di lampone**
- **timo limone**
- **olio extravergine di oliva**

Dividete a metà le fette di pane, ungetele con l'olio e abbrustolitele in una padella per 1 minuto per lato.
Amalgamate 1 cucchiaio di aceto di lampone con 4 cucchiai di panna acida, quindi spalmate il composto sulle bruschette.
Distribuite su ciascuna bruschetta la sopressa a fette e le ciliegie snocciolate, guarnendo con foglioline di timo limone.

+

Il Prosecco all'ora dell'aperitivo è una tendenza ormai mondiale. Con gli stuzzichini a base di salumi va meglio in versione Rosé, come il **ViaVenti Brut 2020 di Masottina** che con quella piccola percentuale di pinot nero, aggiunto all'uva glera, diventa più goloso e strutturato. *12 euro. In enoteca e online. masottina.it*

GNOCCHI ALLA SORRENTINA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER GLI GNOCCHI

- **500 g patate – 150 g farina**
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato – sale**

PER IL CONDIMENTO

- **400 g passata di pomodoro**
- **300 g mozzarella**
- **16 pomodorini ciliegia**
- **½ cipolla – basilico**
- **zucchero semolato – sale**
- **olio extravergine di oliva**

PER GLI GNOCCHI
Cuocete le patate intere con la buccia in abbondante acqua salata. Pelatele, schiacciatele e amalgamatele con la farina, 1 cucchiaio di Parmigiano e un pizzico di sale, senza lavorare troppo l'impasto. Dividetelo quindi in filoncini, tagliateli a tocchetti e modellateli su una grattugia o su una forchetta per dare la forma dello gnocco. Riponete via via gli gnocchi su un vassoio infarinato.
Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata e scolateli quando saranno venuti a galla.
PER IL CONDIMENTO
Rosolate la cipolla tritata in una padella con 2 cucchiai di olio, unite la passata di pomodoro e fate cuocere per circa 15-20 minuti; spegnete e profumate con 5-6 foglie di basilico.
Condite gli gnocchi con il sugo e 250 g di mozzarella sminuzzata.
Distribuite in una teglia i pomodorini, conditeli con un pizzico di zucchero e uno di sale e un filo di olio. Infornateli per 20 minuti a 150 °C.
Ponete gli gnocchi in una pirofila, completate con 50 g di mozzarella sminuzzata e i pomodorini e infornate a 180 °C per 15 minuti. Sfornate, guarnite con basilico e servite subito.

+

Quelli prodotti sul lago di Garda sono tra i rosati più eleganti d'Italia. Dai terreni ricevono una particolare sapidità che li rende molto adatti in abbinamento ai primi piatti, alle ricette vegetariane e ai pesci più delicati. Il **Chiaretto di Bardolino Classico Anfora 2019 di Zeni 1870** ha una marcia in più per l'affinamento di un anno in terracotta, che gli dà grande fascino. *17,50 euro. Online e in enoteca. zeni.it*

PIZZA BIANCA CON TROTA SALMONATA E FORMAGGIO ALPINO

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore e 40 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 1 PIZZA

PER LA PIZZA

- **125 g farina Manitoba**
- **125 g farina 0**
- **15 g olio extravergine di oliva**
- **5 g zucchero o latte condensato**
- **5 g sale**
- **3 g lievito di birra secco**

PER IL CONDIMENTO

- **200 g cipolle rosse**
- **170 g 1 filetto di trota salmonata**
- **120 g formaggio alpino grattugiato**
- **aneto**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto di vino bianco**
- **zucchero – sale – pepe**

PER LA PIZZA
Amalgamate le due farine con il lievito secco, lo zucchero e 150 g di acqua; aggiungete poi l'olio e lavorate l'impasto per circa 5 minuti; unite anche il sale, lavorate ancora per 2-3 minuti, quindi raccogliete l'impasto in una palla e riponetelo in una ciotola oliata, coperta con la pellicola alimentare; lasciate lievitare per circa 2 ore, finché la massa non sarà più che raddoppiata.
Stendete poi la pasta in uno stampo oliato (ø 25-28 cm) e ungetene la superficie; lasciate riposare ancora per 40 minuti.
Infornate infine la pizza alla massima temperatura per circa 8 minuti.
PER IL CONDIMENTO
Preparatelo mentre lievita la pasta per la pizza: eliminate le spine e la pelle della trota; mescolate 100 g di sale, 50 g di zucchero e aneto tritato; distribuite tutto sul pesce; lasciate marinare in frigo per 2 ore, in una pirofila sigillata con la pellicola.
Sciacquate il filetto di trota, tamponatelo con carta da cucina e affettatelo a carpaccio.
Sbucciate la cipolla, tagliatela a fette e appassitela in una padella con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale, a fuoco basso, per 5-8 minuti, finché non sarà morbida. Unite 30 g di zucchero e cuocete per altri 3-4 minuti, poi sfumate con 2 cucchiai di aceto e lasciate evaporare. Regolate di sale e di pepe e lasciate raffreddare.
Distribuite sopra la pizza il formaggio grattugiato e le cipolle caramellate e infornate di nuovo per 5-7 minuti, sempre alla massima temperatura.
Sfornate, completate con la trota e ciuffetti di aneto fresco e servite.

+

Chi prova ad abbinare la pizza con il vino non torna più indietro. Con quella al pesce sta particolarmente bene un Metodo Classico. **L'Alto Adige Athesis Brut Rosé 2018 di Kettmeir** è un mix di Pinot Nero e Chardonnay con tutta la freschezza e la grinta delle bollicine di montagna. *25 euro. In enoteca e online. kettmeir.com*

SPAGHETTI ALLO SCOGLIO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg vongole spurgate
- 1 kg cozze pulite
- 350 g spaghetti – 300 g calamaro
- 150 g pomodorini ciliegia
- 12 gamberi
- 2 spicchi di aglio
- prezzemolo tritato
- peperoncino
- vino bianco secco – sale
- olio extravergine di oliva

Sgusciate i gamberi tenendone, a piacere, 4 interi come guarnizione; pulite il calamaro e tagliatelo a rondelle.
Rosolate le teste e i gusci dei gamberi in una casseruola con un filo di olio, poco peperoncino e 1 spicchio di aglio intero sbucciato, per circa 3-4 minuti, sfumate con ½ bicchiere di vino, lasciate evaporare, poi aggiungete 200 g di acqua. Proseguite la cottura per 5-7 minuti a fiamma dolce, schiacciando bene le teste; spegnete e filtrate l'intingolo.
Aprite le cozze e le vongole in una pentola con un filo di olio e uno spicchio di aglio. Sgusciate metà dei molluschi.
Filtrate l'acqua di cottura e unitela all'intingolo di gamberi, insieme con le rondelle di calamaro e le code di gambero sgusciate. Fate cuocere per un paio di minuti, regolando di sale.
Dividete i pomodorini in 4 parti.
Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete gli spaghetti per 3 minuti in meno rispetto al tempo riportato sulla confezione.
Scolate gli spaghetti e tuffateli nell'intingolo di pesce, proseguendo la cottura per altri 3 minuti; unite le cozze, le vongole, i pomodorini e cuocete per un altro minuto; spegnete, spolverate con il prezzemolo tritato e servite.

Il gioco dell'abbinamento qui è facile: con i condimenti al pomodoro stanno meglio i vini rosati e il pesce richiede vini eleganti, con la giusta acidità e sapidità. Il **Rosé 2020 di Tre Rose** è un Sangiovese fresco e agrumato, prodotto quest'anno per la prima volta. *12 euro. In enoteca. tenutatrerose.it*

LASAGNE D'ESTATE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g polpa di vitello tritata
- 300 g pomodori di San Marzano
- 250 g stracchino
- 200 g lasagne
- 150 g brodo vegetale
- 120 g zucchine – 50 g carote
- 40 g sedano – 2 cipollotti
- 40 g peperone rosso
- passata di pomodoro
- formaggio grattugiato
- olio extravergine di oliva
- timo – sale – pepe

Tritate le carote, le zucchine, il sedano, il peperone e i cipollotti e appassiteli in una padella con 2 cucchiai di olio.
Unite la carne e cuocete, finché il ragù non comincerà ad asciugarsi, regolando di sale e di pepe e profumando con le foglioline di timo.
Tagliate a dadini i pomodori di San Marzano e uniteli al ragù, con 2 cucchiai di passata; proseguite la cottura per altri 5-6 minuti, bagnando con il brodo vegetale. Il ragù dovrà rimanere leggermente umido.
Cuocete i fogli di lasagna in abbondante acqua bollente salata secondo i tempi riportati sulla confezione; scolateli e asciugateli su carta da cucina.
Componete la lasagna, distribuendo in una teglia 1 cucchiaio di ragù; adagiatevi sopra un foglio di pasta, qualche cucchiaio di ragù, ⅓ dello stracchino a ciuffetti e 1 cucchiaio di formaggio grattugiato. Ripetete l'operazione finché non avrete finito gli ingredienti, completando con uno strato di ragù, stracchino e formaggio grattugiato.
Infornate a 180 °C per 20-25 minuti.

Chi l'ha detto che le bollicine vanno bene solo per l'aperitivo? Il **Franciacorta Rosé Nature 61 2014 di Berlucchi** sta benissimo anche con le carni leggere. È un Pinot Nero in purezza che affina a lungo sui lieviti per acquistare eleganza e complessità. Servito ben freddo d'estate, diventa un prezioso alleato in tutte le occasioni in cui avreste voglia di bere un rosso ma fa troppo caldo. *40 euro. In enoteca e online. berlucchi.it*

POLPETTE E SUGO DI PEPERONI

Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- 600 g peperoni rossi
- 350 g polpa macinata di maiale
- 250 g polpa macinata di tacchino
- 5 foglie di basilico
- 3 rametti di maggiorana
- 2 rametti di timo
- 2 fette di pancarré
- 1 cipollotto
- latte
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

Arrostite 500 g di peperoni in forno a 200 °C per 20 minuti; sfornateli, metteteli in un sacchetto di carta e lasciateli intiepidire, quindi sbucciateli, apriteli e mondateli eliminando semi e picciolo. Frullateli con 30 g di olio, pepe e sale.
Private il pancarré della crosta e bagnatelo con 4-5 cucchiai di latte.
Amalgamate il tacchino e il maiale con il basilico, il timo e la maggiorana tritati e il pancarré; regolate di sale e di pepe e formate delle polpette di circa 50 g ciascuna.
Rosolate le polpette in una padella con 5-6 cucchiai di olio per circa 8 minuti, girandole per farle dorare bene su tutti i lati.
Tagliate a rondelle il verde del cipollotto e a dadini il peperone rimasto.
Dividete la crema di peperoni nei piatti (potete servirla tiepida o a temperatura ambiente), adagiatevi sopra le polpette e completate con il cipollotto e il peperone.

Già dal colore si capisce che il Cerasuolo d'Abruzzo è un rosato di sostanza, tra i più vicini a un vino rosso. I profumi intensi di ciliegia e di spezie del **Superiore Biologico 2019 di De Angelis Corvi** ne fanno un vino che piace sempre a tutti. Servitelo fresco, sui 13 °C, e abbinatelo a secondi di carne e di pesce saporiti, con sughi di pomodoro o di peperoni. *14 euro. In enoteca. deangeliscorvi.it*

POLPETTE E SUGO DI PEPERONI

È ORA DI FRESCHEZZA

Con l'arrivo del caldo scoprite refrigerio e virtù dei cetrioli. Dissetanti e ricchi di minerali, con i gamberi formano una coppia ideale (e attenta alle calorie)

a cura di **ANGELA ODONE**, ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**
foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

CETRIOLI

I favoriti dell'imperatore: Tiberio non poteva vivere senza i cetrioli. Secondo Columella, scrittore romano di temi agricoli, e Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia*, fece addirittura sperimentare delle serre mobili, a bordo di carretti che si potevano spostare alla ricerca del sole col bel tempo o di riparo in caso di pioggia: cetrioli garantiti in tavola tutto l'anno!

Di origini orientali, parenti stretti di zucca, zucchina, melone e anguria, erano apprezzati da tempi ancora più remoti. Ne parla più volte la Bibbia, a partire da quando il popolo d'Israele, sfuggito alla schiavitù, assetato e affamato nel deserto, rimpiange i bei cetrioli egiziani, dai quali i sudditi del faraone ricavavano anche una bevanda fermentata molto dissetante che lì, persi nella sabbia rovente, doveva sembrare un vero miraggio. Lo apprezzava Pitagora nel VI secolo avanti Cristo, da bravo vegetariano, anzi, vegano, e i Romani lo coltivavano più che volentieri. Otto secoli dopo, Carlo Magno lo mette in pole position tra le verdure che i contadini avrebbero dovuto tenere nei loro orti.

Prima di venir inserito nel Settecento nelle classificazioni di Linneo come *Cucumis sativum*, il cetriolo, definito da Lorenzo il Magnifico come «aperitivo e sano», viene citato col nome di «cedriuolo» (da *citrus*, per via del suo gusto un po' acidulo) da Pietro Andrea Mattioli, il famoso botanico del Cinquecento, il quale, essendo anche medico, lo vide come depurativo, antinfiammatorio e diuretico (oggi sappiamo che contiene ferro, calcio, fosforo e vitamine B e C) e ne comprese i pregi anche «per uso esterno», per rinfrescare la pelle e mitigare rughe, rossori e gonfiori (tipo: borse sotto gli occhi!). Non per niente rientra come componente principale in molte linee di prodotti di bellezza.

Da un punto di vista alimentare, al di là degli usi più comuni – in conserva, come il classico e sempre gradito cetriolino sott'aceto, o nello tzatziki greco –, è una componente immancabile dei panini dei fast food, e con una buona base scientifica: abbinato a pane integrale modera, grazie all'acido tartarico che contiene, l'assorbimento dei carboidrati che spesso si trasformano in grasso. E poi, poverissimo com'è di calorie ma ricco di fibre e di acqua, e perciò molto saziante, è il re delle diete estive.

VALERIA NAVA E MARINA MIGLIAVACCA

I cetrioli appartengono alla famiglia delle Cucurbitacee, come la zucca, la zucchina, il melone e l'anguria. Hanno in comune il fatto di crescere su una pianta erbacea annuale, strisciante, ricoperta da peluria e dotata di cirri, quei riccioli che servono per ancorarsi saldamente ai sostegni oppure al terreno. Tutti i frutti si chiamano peponidi e contengono nella parte centrale una grande quantità di semi. Adatti anche alla coltura in vaso, purché con buona esposizione al sole e senza ristagni di acqua, crescono bene a una temperatura compresa tra 15 e 25 °C.

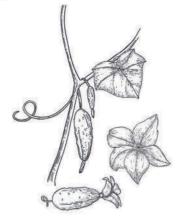
1. CAROSELLO
Una varietà tipica della Puglia, che la stessa regione, in collaborazione con l'Università di Bari, ha scelto di proteggere attraverso progetti per la promozione della agro-biodiversità orticola. Si distingue dagli altri cetrioli per la forma più tondeggiante e per la scorza striata, simile talvolta a quella dell'anguria. È molto dolce e più digeribile delle altre varietà perché, come il Barattiere (n. 5), appartiene alla specie *Cucumis melo* (quella del melone) ed è privo della molecola che rende i cetrioli difficili da digerire.

2. MINUTO
Come suggerisce il nome, questa varietà è di piccole dimensioni, contiene pochi semi ed è molto croccante.

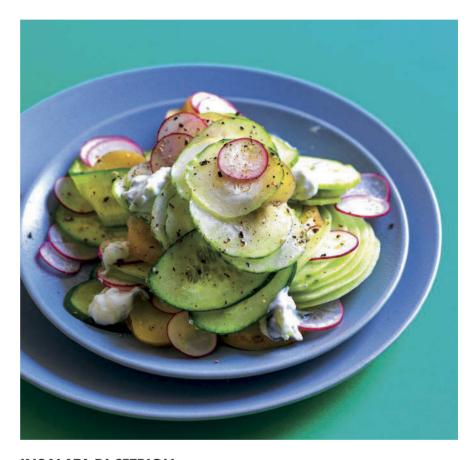
3. TELEGRAFO
Lungo anche più di 30 cm, è del tutto privo di spine sulla buccia ma può presentare qualche piccola protuberanza (tubercolo). Di sapore assai delicato, è ben digeribile. Scegliete quelli che non superano 3 cm di diametro: sono particolarmente dolci.

4. SNACK
Di piccole dimensioni, da sgranocchiare anche a mo' di spuntino, come suggerisce il nome. Non si sbuccia.

5. BARATTIERE
Un'altra varietà pugliese, nota anche come Tondo di Fasano. Non è propriamente un cetriolo perché è della stessa specie del melone, di cui ha anche la forma. Acquistate quelli non più grandi di una palla da baseball. Croccante e freschissimo, è perfetto per aggiungere un twist a una macedonia di frutta mista.

6. MARKETER
Il più classico dei cetrioli. Come tutte le varietà, ha proprietà rinfrescanti e depurative. È ricco di vitamina C e di sali minerali e povero di calorie. Si utilizza anche in campo cosmetico per la sua capacità di ammorbidire la pelle.

LE RARITÀ

Dall'Africa

Si chiama Kiwano e il suo nome scientifico è *Cucumis metuliferus*. Arriva dal continente africano ed è noto da secoli. La pianta ha le stesse caratteristiche delle altre, cioè è rampicante con fiori gialli e foglie pelose; il frutto invece ha una scorza coriacea, di colore arancione quando è al giusto grado di maturazione, provvista di protuberanze appuntite, per questo è anche detto melone cornuto. La polpa all'interno è composta solo di semi ricoperti di mucillagine, l'effetto è simile a quello del frutto della passione. Il sapore è particolare: un incrocio tra quello del cetriolo e quello del limone con note di banana.

INSALATA DI CETRIOLI

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA SALSA
- 300 g polpa di cetriolo privata dei semi
- 350 g yogurt greco
- 10 g aceto bianco
- 20 g olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- sale – pepe

PER L'INSALATA
- 600 g cetrioli misti
- 500 g patate novelle lessate con la buccia
- 100 g ravanelli – pepe
- olio extravergine di oliva

PER LA SALSA
Grattugiate grossolanamente la polpa di cetriolo, conditela con un pizzico di sale e lasciatela sgocciolare in un colino per 15-20 minuti.
Mescolate il cetriolo sgocciolato con lo yogurt, l'aceto, l'olio, l'aglio schiacciato con lo schiaccia aglio, sale e pepe.

PER L'INSALATA
Lavate i cetrioli e, a seconda dello spessore della buccia, decidete se sbucciarli oppure no. Poi tagliateli in rondelle molto sottili.
Affettate anche le patate novelle e i ravanelli in fettine sottili. Mescolate tutto con le rondelle di cetriolo e condite con la salsa. Completate con un filo di olio e una macinata di pepe.

ILLUSTRAZIONE AG. GETTY IMAGES

ZUPPETTA GHIACCIATA DI CETRIOLI CON FORMAGGIO DI CAPRA

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 kg cetrioli misti**
- **130 g formaggio fresco cremoso di capra**
- **4 grissini piccoli**
- **1 cetriolo carosello**
- **aceto di mele**
- **erba cipollina**
- **menta**
- **paprica dolce**
- **ghiaccio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Sbucciate e private dei semi il cetriolo carosello e tagliatelo a dadini.
Mondate e frullate la polpa dei cetrioli misti (carosello escluso) con il formaggio di capra, 2 cucchiai di aceto e un pizzico di sale. Se il vostro frullatore è potente, unite già 2-3 cubetti di ghiaccio mentre frullate.
Versate la zuppetta nei piatti, completateli con i dadini di cetriolo, qualche cubetto di ghiaccio, abbondanti foglioline di menta ed erba cipollina tagliata in rocchetti, una spolverata di paprica, i grissini sbriciolati e qualche goccia di olio crudo.

GAMBERI

A dimostrare quanto abbiano fatto parte del nostro quotidiano fin dai tempi andati, si racconta che il grande Michelangelo si convinse del talento della pittrice cremonese Sofonisba Anguissola solo quando lei gli mandò un disegno che ritraeva il suo fratellino in lacrime per essere stato… pizzicato da un gambero nascosto in un cestino!

Ne erano ghiotti i Romani e primo tra loro il gastronomo Apicio (I secolo dopo Cristo), se è vero che andò a cercarli fino sulle coste africane con la speranza di trovarne di enormi, per poi tornare deluso a quelli del Lazio. Dall'antica Roma alla Lombardia medievale, la popolarità di questi crostacei si conferma e si espande, e non soltanto nei posti di mare: nel suo libro *De magnalibus urbis Mediolani* il milanesissimo Bonvesin de la Riva, nella seconda metà del Duecento, racconta che «nel periodo che va dalla Quaresima a San Martino si mangiano ogni giorno nella sola città più di sette moggi di gamberi», pari a più di mezza tonnellata.

Oltre che in mare, infatti, si pescavano abbondanti nei fiumi, nei canali e nei laghi, senz'altro meno inquinati di adesso visto che gli amici gamberi, molto sensibili all'inquinamento, sono una cartina tornasole della pulizia delle acque. La loro diffusione si misura anche dal fatto che diedero il nome a paesi come Gamberana, cioè Mantova, e a famiglie illustri che ne praticarono l'allevamento, per esempio i Gambara, che un bel gambero rosso ce l'avevano anche nello stemma del casato!

Il termine generico «gambero», usato per indicare sia le specie di acqua dolce sia quelle di acqua salata, in mari freddi e caldi, è poi declinato in diverse «misure», dal gamberetto al gamberone, con differenti colorazioni e caratteristiche. Diffusi e amati in tutto il mondo, sono magnificati in una scena dell'indimenticabile film *Forrest Gump*, in cui Bubba, l'amico e socio del protagonista, attacca a spiegarne la gran versatilità culinaria con uno strepitoso elenco di ricette possibili.

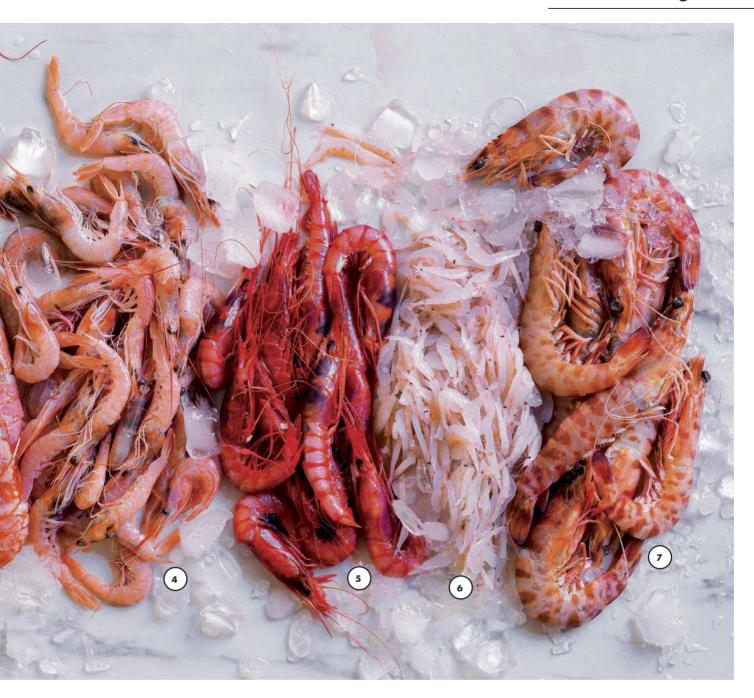
«Cammina, cammina, cammina, alla fine sul far della sera arrivarono stanchi morti all'osteria del Gambero Rosso», scrive Collodi nell'incipit del capitolo XIII del suo celeberrimo *Pinocchio*. Prelibatezza popolare, insegna fiabesca e infine marchio, come quello della omonima casa editrice enogastronomica…

VALERIA NAVA E MARINA MIGLIAVACCA

LE RARITÀ

Mai provato le uova blu?

1. PARAPANDALO È un gamberetto (*Plesionika narval*) caratterizzato da un carapace rosa e uova blu elettrico. Detto «di nassa», dall'attrezzo con cui viene catturato, una specie di cesta intrecciata a mano con giunco e mirto, questo piccolo crostaceo vive in grotte sottomarine, in particolare in quelle dell'Area Marina Protetta Punta Campanella (NA). Per tutelare i gamberetti e l'ecosistema marino, l'ente parco, aiutato da Slow Food, ha scelto di preservare e sostenere la tecnica tradizionale della nassa utilizzata dai pescatori locali. La dolcezza delle carni è spiccata e il colore rosa nel mese di luglio è messo in evidenza dal contrasto con il blu acceso delle uova. I parapandali sono ideali per tutte le preparazioni, perfetti gustati crudi oppure dopo cotture molto brevi ma decise. Anche le uova si mangiano, il sapore è intenso, salino e fresco.

ILLUSTRAZIONE **AG. GETTY IMAGES**

Tutti i gamberi appartengono all'ordine dei Decapodi e in particolare alla famiglia dei Peneidi e dei Pandalidi. Per semplificare, possiamo dividere il corpo di questi crostacei, protetto da un carapace, in due parti: quella anteriore dove si trova la testa con tutti gli organi interni e quella posteriore articolata, che termina con la codina, chiamata telson. A seconda delle specie, si differenziano per colore, presenza più o meno accentuata di antenne (i lunghi filamenti, in alcuni casi incurvati, che partono vicino agli occhi) e di rostro, la punta acuminata e dentata posta in cima alla testa.

2. ROSSO DEL MEDITERRANEO
Il colore acceso, a volte quasi violaceo, spesso è accentuato nella parte dorsale. Vive nelle acque del Mediterraneo. È molto pregiato, specialmente quello siciliano di Mazara del Vallo, e può raggiungere 22-23 cm di lunghezza. Adatto a tutte le ricette, è assai saporito e apprezzabile specialmente mangiato crudo.

3. ROSA DELL'ARGENTINA
Si trova in vendita anche con il nome di gambero atlantico, poiché la sua area di pesca è l'oceano Atlantico sud-occidentale. Se lo trovate «fresco» sul banco del pesce, verificate che lo sia davvero, perché probabilmente invece sarà decongelato, sia intero, sia senza testa. La carne è buona ma meno saporita dei gamberi dei nostri mari.

4. ROSA DEL MEDITERRANEO
Il colore è rosato con sfumature aranciate. Tipico del Mediterraneo, si pesca anche nell'oceano Atlantico nella fascia che va dal Portogallo all'Angola. Ha carni sode e di sapore delicato e si trova in vendita fresco, congelato e già cotto e sgusciato.

5. ROSSO ATLANTICO
Può superare anche 30 cm di lunghezza. Di colore rosso brillante, con carni molto saporite. Si pesca sia nell'Atlantico Orientale (dal Marocco all'Angola) sia in quello occidentale, dai Caraibi fino al Sud America. In vendita sia fresco, sia congelato.

6. BIANCO (O DI FONDALE)
Appartiene alla famiglia dei Pasifeidi che comprende molte specie questo minuscolo gamberetto color bianco-diafano oppure bianco-rosato che si pesca in tutto il Mediterraneo e nell'Atlantico Settentrionale. Non è sempre presente sul banco del pescivendolo, quando si trova vale la pena approfittarne per deliziose fritture.

7. MAZZANCOLLA
È una specie comune nei nostri mari, detta anche gambero imperiale, perché considerata una delle specie più pregiate. La colorazione può variare dal rosato al bruno. A volte presenta delle striature verdastre. Le carni sono ottime e sode. Si acquista sia fresca, sia surgelata.

GAMBERETTI DI FONDALE FRITTI

Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g gamberetti di fondale
farina di grano duro
olio di arachide
sale

Infarinate i gamberetti e friggeteli, pochi per volta, in abbondante olio bollente (175-180 °C) per un paio di minuti, ovvero fino a completa doratura.
Scolateli su carta da cucina, spolverizzateli con poco sale e mangiateli subito.

INVOLTINI DI GAMBERI

Impegno Medio
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g maionese
50 g yogurt greco
16 code di gambero sgusciate
16 fogli di pasta fillo 15x20 cm
pasta di peperoncino piccante
succo di limone
maggiorana – sale
olio extravergine di oliva

Aprite a metà le code di gambero nel senso della lunghezza ed eliminate il budellino nero.
Spennellate un primo foglio di pasta fillo di olio, appoggiatevi sopra un secondo foglio, ungete ancora, disponete due code di gambero all'inizio del lato corto, al centro; condite con poco olio e foglie di maggiorana, ripiegate i lembi dei lati lunghi sopra i gamberi e iniziate ad arrotolare l'involtino.
Ripetete preparando gli altri 7 involtini e accomodateli tutti, con l'apertura rivolta verso il basso, in una placca foderata di carta da forno.
Infornate a 180 °C per 12-13 minuti, fino a completa doratura.
Mescolate la maionese con lo yogurt, un po' di succo di limone, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di pasta di peperoncino piccante. Completate a piacere con paprica affumicata in polvere.

GAMBERI ARROSTITI AL MIELE

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 gamberi rossi
8 mazzancolle
40 g miele
20 g salsa di soia
15 g zenzero fresco tritato
15 g aceto di riso
10 g semi di sesamo bianco
2 spicchi di aglio
coriandolo fresco
olio extravergine di oliva

Preparate un intingolo mescolando 80 g di olio con l'aglio diviso a metà, lo zenzero, il miele, la salsa di soia, l'aceto, qualche foglia tritata di coriandolo e il sesamo.
Raccogliete i gamberi in una pirofila e irrorateli con ¾ dell'intingolo.
Cuocete i gamberi in una padella di grandi dimensioni (oppure in due volte) unta con 3 cucchiai di olio sulla fiamma medio-alta, per 2-3 minuti.
Serviteli subito con il resto dell'intingolo in una ciotolina a parte, completando con coriandolo fresco.

GAMBERETTI DI FONDALE FRITTI

INVOLTINI DI GAMBERI

GAMBERI ARROSTITI AL MIELE

MARE, ORTI, VIGNETI

Il porto di Riomaggiore è anche la spiaggia preferita dai ragazzi del posto.
Oggi la focaccia ha molte interpretazioni: nella pagina accanto, una versione tradizionale e una creativa con muscoli e pomodorini.

Nelle Cinque Terre il paesaggio scrive i sapori essenziali di una cucina rimasta intatta nei secoli, oggi interprete dell'ideale gastronomico che verrà

di FIAMMETTA FADDA, foto MATTEO CARASSALE

Tappa a Monterosso: un'interpretazione contemporanea dei fiori di zucca ripieni e un tagliere di specialità tipiche da Miki, e la facciata della chiesa di San Giovanni Battista. Nella pagina accanto, il golfo di Monterosso visto da una delle «cabane» tra le vigne. I borghi si conquistano salendo centinaia di gradini. Una degustazione di Cinqueterre Doc all'enoteca-pizzeria A piè de Campu a Manarola.

Quasi tutte le persone intelligenti desiderano fortemente ritornare bambini. Anche solo per il tempo di una merenda con una buonissima torta di mele. Ma in che posto? E con quali oggetti intorno? Il modello perfetto esiste: è un grande presepe fatto di cinque piccoli presepi con le casette colorate, le luci, i vicoli, i negozietti, gli artigiani, e il senso di una vita indaffarata e serena. È sul mare, in Liguria, e si chiama Cinque Terre. È così vero che Enrico Casarosa, uno dei migliori autori d'animazione della Pixar, si è divertito a tornare bambino firmando la regia di *Luca*, il cartoon uscito il 18 giugno su Disney+ che racconta le avventure di Luca Paguro e Alberto Scorfano, due esseri marini amici per la pelle, che si avventurano nel mondo degli umani nel borgo di Portorosso, toponimo di fantasia tra Portofino e Monterosso, quintessenza dei paesaggi tra Genova, Recco e Camogli dove Casarosa è nato e cresciuto. A Monterosso e a Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore il treno c'è arrivato nel 1874 (binario unico, il secondo è stato inaugurato nel 1970), la strada nel 1976. Prima ci si andava a trovare via mare e scavalcando strapiombi. Una fortuna per noi, che oggi, in una ligure Shangri-La, ritroviamo paesi e paesaggi intatti, acque trasparenti, cucina (quasi) intoccata dalle mode, vini rari, accoglienza semplice e schietta. Meraviglie Patrimonio dell'Umanità Unesco, tutelate dai Parchi Nazionali italiani.

UNO SCENARIO DI VINO

Oggi le vigne prima inselvatichite stanno ridisegnando il paesaggio degli anni Venti, quando le Cinque Terre erano un immenso vigneto e ogni settimana partivano per Genova due treni carichi di uva. Due i vini iconici: il Cinque Terre, bianco fermo, e lo Sciacchetrà (forse dal dialettale *sciac e trai*, schiaccia e lascia lì), dalle stesse uve fatte appassire sui graticci, giallo dorato, dolce, generoso. Due vini quasi virtuali, bevuti da chi vive lì, da chi ci va, e da pochi altri. Perché? Perché ce ne è poco, perché vendemmiare è faticosissimo e perché, di conseguenza, è un vino costoso. Per dire, un calice di Sciacchetrà al bar costa sui nove euro. Eppure sono valutazioni appropriate per un lavoro tre volte eroico: riparare o tirare su i muretti a secco; piantare e allevare la vite; raccogliere e trasportare l'uva. La Doc Cinque Terre esige tre uve autoctone: picabun, bosco e albarola che, in base allo stile del produttore, entrano negli uvaggi in proporzioni diverse. A questi si aggiunge come uva «foresta», che viene da fuori, il vermentino. «I miei vini li vendo tra Portofino e La Spezia a chi condivide le mie idee», dice Bartolomeo Lercari, due ettari di vigna strappati all'abbandono a Vernazza, produttore dei vini di CheO. Dagli anni Ottanta ci sono i «trenini», che rampano fino a sessanta gradi di pendenza tra la cima e la base dei pendii, con le «corbette» di uva da 25 chili o i «corbini» da 20. Prima era tutto fatto a dorso d'uomo. →

LE PAROLE E I CIBI

• **ACCIUGATA** La zuppa di acciughe comune alla Riviera di Levante, specialità di Monterosso. • **BORRAGINE** Erba regina delle farce: dai ravioli alle torte di erbe. • **CAPPON MAGRO** Un trionfo di pesci, gallette e ortaggi scenograficamente sovrapposti. Era il piatto delle grandi occasioni. • **CASTAGNACCIO** Torta autunnale morbida di farina di castagne, accompagnata da un cucchiaio di prescinseua. • **FOCACCIA** Forse la migliore della Liguria, condita con l'olio locale e con le piccole olive nere liguri. • **PESTO** Basilico, pinoli, aglio, olio. Quello di Levante è stemperato con la cagliata. • **PREBOGGION** Insieme di erbe spontanee raccolte sulle colline, tra cui pimpinella, radicchio, lattughino. Insaporisce minestroni e ripieni. • **PRESCINSEUA** Cagliata acidula di latte vaccino, componente fondamentale dei ripieni e delle torte locali. • **RAVIOLI** Di carne, al profumo di timo. E di magro, ripieni di borragine al sugo di noci. • **TORTA CINQUE TERRE** Torta di riso con crema e cioccolato. Specialità di Soviore, sopra Monterosso, ma ogni borgo ne vanta una sua versione.

DOLCI FOLLIE

Per lo Sciacchetrà, il quale esigerebbe che i grappoli siano controllati acino per acino una volta appassiti, tra i vignaioli per gioco che possiedono qualche fascia a uva il discorso sfiora il surreale. C'è chi invece dell'antimuffa usa il talco «perché è solo pietra polverizzata», seguendo la filosofia di *Plant Revolution*, dello scienziato Stefano Mancuso, che esplora il mondo vegetale per immaginare il futuro dell'umanità; chi allontana gli insetti diffondendo musica classica nella vigna (Mozart è il più efficace); chi destina le poche bottiglie prodotte agli amici che interverranno al suo funerale; e chi, come l'avvocato Emanuele Rimini, ne fa moneta di scambio: «Una bottiglia del nostro Sciacchetrà per quaranta polpette della vicina di casa Lucia Loro Piana».

A CIASCUNO LA SUA

Qui i vigneti sono anche protagonisti delle scelte vacanziere.
Lo sport: per immergersi tra le vigne terrazzate ci sono i 47 chilometri dello Sciacchetrail, il percorso a saliscendi da Monterosso a Vernazza (e ritorno), da fare in gara o, più umanamente, a tratti, tra cui, prediletto per piacevolezza e panorama, il Volastra-Corniglia. Muniti della focaccia di Midi Bar a Monterosso o dei panini di mare di Cappun Magru a Manarola.
La cultura: ci sono le passeggiate scandite da fermate tra le vigne con lettura dei poeti che le hanno celebrate, da Montale a Carducci. C'è, per ogni borgo, una chiesa da visitare, carica di secoli e perfettamente restaurata. C'è, per una lezione di architettura medievale, alto sopra Monterosso, l'Eremo della Maddalena, dimora storica, al centro di due ettari di vigna, i cui vini si degustano al termine della visita con bocconcini adeguati.
Il palato: ogni borgo vanta enoteche dove sperimentare vini che hanno la rara caratteristica di variare da un borgo all'altro. Sono piuttosto salmastri, ideali per accompagnare i sapori marini della cucina, anche con voglia di novità e sperimentazione: dalle bollicine ai rosé, dalla barrique alla biodinamica. Insolita la presenza di giovani sommelière professionali: al Ghemé di Riomaggiore e A piè de Campu a Manarola.
Le emozioni: qui il mare in cui nuotare felici bisogna guadagnarselo. Ci si va affittando una canoa (come i locali), una barchetta, in gita organizzata o a piedi. La sola spiaggia di sabbia è a Monterosso, quella di Corniglia è di pietre, a Manarola non c'è. Ma tutto l'arco delle Cinque Terre è area protetta con le piscine naturali di Punta Pineda, Schiara e Tramonti, dove gli ittiologi studiano le foreste di gorgonie e il linguaggio della fauna marina che le abita.

Sopra, quattro modi di fare le acciughe da Franzi, a Vernazza: sott'olio, imbottite, impanate, in carpione. Sotto, un brindisi con Cinque Terre Doc davanti al mare. Nella pagina accanto, a sinistra, un piatto e un angolo di Rio Bistrot a Riomaggiore; a destra, Bartolomeo Lercari, titolare della cantina CheO, vendemmia sopra Vernazza, a bordo del «trenino» che collega le terrazze tradizionali, recuperate e restituite all'allevamento della vite dal 2004.

NON SOLO FOCACCIA

Che cosa c'è di buono da mangiare nelle Cinque Terre? Questo tratto della Riviera Ligure non ha espresso una sua cucina. Tranne in rari casi, come il Tegame Vernazza (di base, patate, acciughe, pomodoro, olio, aglio, prezzemolo), ogni borgo fa a modo suo. C'è invece una vocazione semplice ed essenziale, basata sulle auree regole della cucina ligure, una delle migliori del nostro Paese. L'orto e il cortile, il mare e le reti scandiscono i piatti di ogni giorno e quelli «del buon ritorno» con cui le donne celebravano il rientro degli uomini dalle lunghe navigazioni. Come il cappon magro, elaborata sovrapposizione di gallette, pesci (tra cui il pesce cappone), verdure. Gli ingredienti nascono da orticelli stretti tra le fasce, ricchi di erbe spontanee, ombreggiati dagli ulivi e sovrastati, in alto, dai castagni. Cioè buon olio, olive in salamoia, farina di castagne. E poco più. Oggi la dispensa delle Cinque Terre è alle sue spalle, a Pignone, nella Val di Vara, da cui provengono favette e piselli, lattughe, patate, cipolle, aglio e tutte le primizie che finiscono nei ripieni e nelle torte di verdure insieme ai formaggi della mucca cabannina, una razza autoctona di piccola stazza adatta a pascolare sui terreni ripidi e boscosi, che produce un latte denso e profumato. A Monterosso, il sabato, la spesa si fa dalle contadine che scendono da lì. Poi c'è «quel» mare: profondo, pericoloso, avaro. Ricco solo del proletariato dei pesci, le acciughe, che i locali chiamano infatti *pan de ma*, pane del mare. Le migliori in assoluto sono quelle di Monterosso cui è dedicata una sagra il terzo sabato di giugno. Tenere, rosee, delicate, perfette da mettere sotto sale e da degustare in carpione, al limone, salate, grigliate, ripiene, fritte. Come all'aperitivo da Miky a Monterosso, o nei panini della gastronomia Cappun Magru a Manarola. Qui dicono che quelli che stanno in alto non vedono l'ora di mangiare pesce e quelli che stanno in basso di mangiare carne. E allora, per un menù esemplare: ravioli di carne profumati dalle erbe, acciughe in tutti i modi e un calice di Cinque Terre. ■

INDIRIZZI

CORNIGLIA **Bar Terza Terra**
A Cantina de Mananan, *tel. 0187 821166*
MANAROLA **Cappun Magru**, *via Riccobaldi 1, tel. 0187 760057* – **A piè de Campu**, *apiedecampu5terre.com* – **Da Aristide**, *tel. 0187 920000*
MONTEROSSO **Eremo della Maddalena**, *lamaddalenacinqueterre.it* – **Miky**, *ristorantemiky.it*
Midi Bar, *tel. 0187 167 7068*
Belvedere, *ristorante-belvedere.it*
RIOMAGGIORE **Ghemé**, *gheme5terre.com* – **Rio Bistrot**, *tel. 0187 920616* – **Ananasso Bar**, *tel. 0187 812203*
Cantina Cinque Terre, Cooperativa Agricoltura, *cantinacinqueterre.com*
VERNAZZA **Trattoria Gianni Franzi**, *giannifranzi.it*
INFORMAZIONI **Cinque Terre**, *cinqueterre.it*

MA QUANTO SEI ACIDA!

CON LIMONE, OLIO DI OLIVA E FINOCCHIETTO

RUOTA DI PESCE SPADA ALLA MEDITERRANEA
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
più 6 ore di marinatura
Senza glutine

Che cosa serve per 4-6 persone:
1 kg una ruota di pesce spada spessa 3-4 cm
Per la marinata
120 g olio extravergine di oliva,
80 g succo di limone,
40 g capperi dissalati,
30 g olive taggiasche,
25 g uvetta,
1 cipollotto rosso,
1 aglio fresco, finocchietto, origano fresco, scorza di 1 limone, sale

MARINATURA Accomodate la ruota di pesce spada in una pirofila. Tritate la metà dei capperi e delle olive e un ciuffo abbondante di finocchietto e di origano. Aggiungete al trito l'uvetta, il cipollotto affettato, la scorza del limone, qualche rondella di aglio fresco, 2 prese di sale e mescolate tutto con il succo di limone e l'olio. Versate questa marinata sul pesce spada coprendolo, sigillate la pirofila con la pellicola alimentare e mettete in frigo per almeno 6 ore. Ogni 2 ore voltate la ruota di pesce.
COTTURA Scaldate molto bene una griglia di ghisa. Liberate la fetta di spada dalla marinata e accomodatela sulla griglia rovente. Cuocete per 6 minuti per lato. Prolungate o meno la cottura in base allo spessore della fetta e al vostro gusto. Servite completando con il resto delle olive e dei capperi e, a piacere, con finocchietto e scorza di limone freschi.
CARATTERISTICHE Questa marinata delicata, dalle spiccate note mediterranee, è adatta per tutti i pesci.

Pirofile di vetro **Pyrex**, griglia del maiale e padella delle fettine di vitello **Le Creuset**, pentola delle triglie **Alessi**.

Succo di limone, vino e aceto, birra, yogurt: con le loro proprietà ammorbidiscono le fibre e permettono agli aromi infusi nell'olio o nel burro di penetrare a fondo. Ecco cinque diverse **marinate** per rendere carni e pesci più teneri, succulenti e gustosi

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **ANGELA ODONE**
foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

CON YOGURT, LIME E DRAGONCELLO

COSCE DI POLLO ALLO YOGURT

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 4 ore di marinatura

MARINATURA Disponete le cosce di pollo in una pirofila. Sminuzzate le foglie di un rametto di rosmarino e di 3-4 rametti di dragoncello. Mescolate lo yogurt con la scorza grattugiata del lime e il suo succo, l'olio di girasole, 1 cucchiaino di senape, le foglie di rosmarino e di dragoncello sminuzzate, l'aglio tagliato a fettine sottili, lo zenzero grattugiato, una presa di sale e 1 cucchiaino di pepe bianco in grani e di bacche di ginepro pestati grossolanamente. Versate la marinata sul pollo e fate in modo che si distribuisca uniformemente, massaggiando la carne. Sigillate la pirofila con la pellicola e fate riposare in frigo per 4 ore, voltando ogni tanto le cosce.
COTTURA Scolate le cosce dalla marinata, ponetele in una placca unta di olio e infornatele a 190 °C per 35-40 minuti.
CARATTERISTICHE Corposa e «nutriente», è la marinata ideale per carni non troppo grasse, bianche in particolare.

Che cosa serve per 4-6 persone:
4 cosce di pollo
Per la marinata
200 g yogurt bianco intero, 100 g olio di girasole, 25 g zenzero fresco, 1 cucchiaio di bacche di ginepro, 1 spicchio di aglio, 1 lime, senape, dragoncello, rosmarino, sale, pepe bianco in grani

CON BIRRA, GRAPPA E ARANCIA

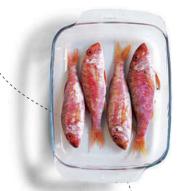
BRACIOLE DI MAIALE «ALCOLICHE»
Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 4 ore di marinatura

Che cosa serve per 4 persone:
1 kg 4 braciole di maiale
Per la marinata
130 g olio extravergine di oliva, 100 g birra bionda non filtrata, 40 g zucchero di canna, 30 g grappa, 5-6 rametti di mirto, 2 cucchiaini di senape, 1 arancia, ½ cucchiaino di pepe timut, ½ cipolla bionda, cannella in stecca, sale

MARINATURA Sfogliate i rametti di mirto. Ricavate le scorze dall'arancia. Affettate la cipolla e disponete le fettine sul fondo di una pirofila. Mescolate la senape con la birra, la grappa e l'olio, poi aggiungete una presa di sale e il resto degli ingredienti (tranne la cannella) e mescolate bene. Disponete le braciole nella pirofila, sulle fettine di cipolla, e irroratele con la marinata. Completate sbriciolando la cannella (dosate la quantità secondo il vostro gusto). Sigillate la pirofila con la pellicola e mettete a marinare in frigorifero per 4 ore.
COTTURA Scolate le braciole dalla marinata e cuocetele sulla piastra rovente per almeno 3-4 minuti per lato.
CARATTERISTICHE Per la sua base alcolica, questa marinata è adatta a tutta la carne di maiale: spiedini, capocollo e filetto. Da provare anche con i tagli di manzo più grassi.

CON VINO, ACETO E SCALOGNO

TRIGLIE IN CARPIONE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 12 ore di riposo

COTTURA Infarinate i filetti di triglia e friggeteli in abbondante olio di arachide bollente (175 °C) fino a doratura. Scolateli su carta da cucina.
MARINATURA Raccogliete in una casseruola il vino e l'aceto con 400 g di acqua, il peperoncino tagliato a metà per il lungo, l'alloro e 1 cucchiaio di grani di pepe; portate a ebollizione e lasciate bollire per 5-6 minuti. Aggiungete le listerelle di carota, sedano e scalogno, un ciuffo di foglie di salvia e uno di maggiorana, una presa di sale grosso, 1 cucchiaino di zucchero, qualche grano di pepe e di coriandolo e lasciate bollire per altri 2-3 minuti. Disponete le triglie in una pirofila, copritele con la marinata calda e lasciate raffreddare completamente. Mettete quindi in frigo per almeno 12 ore prima di servire.
CARATTERISTICHE Il carpione è perfetto per tutto il pesce azzurro, per quello di lago e di fiume. Si sposa bene anche con le fettine di carne e le verdure impanate e fritte.

Che cosa serve per 4 persone:
16 filetti di triglia di scoglio, farina, olio di arachide
Per la marinata
400 g aceto bianco, 400 g vino bianco secco, 2 piccole carote a listerelle, 2 gambi di sedano a listerelle, 2 foglie di alloro, 1 scalogno a listerelle, 1 peperoncino fresco, semi di coriandolo, zucchero, maggiorana, salvia, sale grosso, pepe in grani

MAGATELLO AROMATICO
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 12 ore di marinatura

FETTINE DI VITELLO AROMATICHE
Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 4 ore di marinatura

CON BURRO, SENAPE E LIMONE

Che cosa serve per 4 persone:
1 kg magatello di vitello
oppure
8 fettine di vitello
Per la marinata
250 g burro morbido in pomata, 20 g pepe rosa in salamoia, 3 cucchiaini di senape 2 limoni, basilico, timo, sale

MARINATURA
Ricavate la scorza del limone e tritatela con il coltello. Tritate anche un ciuffo abbondante di foglie di basilico e di timo con il pepe rosa sgocciolato dalla salamoia. Montate il burro (usando le fruste elettriche) con il succo di 1-2 limoni e proseguite fino a quando non si sarà perfettamente amalgamato, poi unite la senape, il sale e il trito preparato prima. Spalmate il burro su tutto il magatello, disponetelo in una pirofila, sigillate con la pellicola e fate marinare in frigo per 12 ore. Fate lo stesso con le fettine ma lasciatele riposare per 4 ore.

COTTURA Liberate il girello parzialmente del burro, rimettetelo nella stessa pirofila e infornate a 180 °C per 50 minuti. La temperatura al cuore dovrà raggiungere 64-65 °C. Sfornate, lasciate riposare per 10-12 minuti prima di affettarlo. Ottimo anche freddo.

COTTURA Togliete pochissimo burro dalle fette e cuocetele in una padella di ghisa rovente per 1 minuto per lato. Sciogliete a parte il burro che non avete usato per le fettine e versatelo sopra dopo la cottura, nei piatti. Oppure conservatelo in un barattolo di vetro in frigo per 1 settimana.

CARATTERISTICHE Il burro è adatto per avvolgere carni bianche magre, poco marezzate. Oltre al vitello, potete usarlo anche per il tacchino o per il petto di pollo.

bisetti® Italy

Tagliere professionale in polietilene HD, bifacciale a libero posizionamento

Grazie ai piedini antiscivolo, questo tagliere può essere posizionato liberamente su qualsiasi punto del piano di lavoro, garantendo così anche una adeguata postura degli operatori.
I piedini antiscivolo fanno si che con un semplice gesto di capovolgimento il tagliere sia immediatamente pronto per l'uso su entrambi i lati (senza la necessità di dover prima smontare e riposizionare i fermi come per i taglieri di vecchia generazione).
Il polietilene in HD certificato per uso alimentare, è rimodellabile e ricondizionabile per una lunga durata grazie agli appositi pialletti. Piedini removibili, fissati con viti inox.
I piedini sono disponibili in tutti i colori H.A.C.C.P., garantendo un corretto utilizzo del tagliere.

Lavabile in lavastoviglie

Fermi antiscivolo

Codifica dei colori

Reversibile

+ 100°

Idoneo a contatto alimentare

Modellabile lunga durata

Temperatura consentita

Temperatura max per 15 minuti

Made in Italy
www.bisetti.com

Fondo di tessuto con decoro toile de Jouy **Thevenon**, distribuito da Agena.

GIRATE PAGINA PER LA RICETTA...

RICETTE SFIDANTI

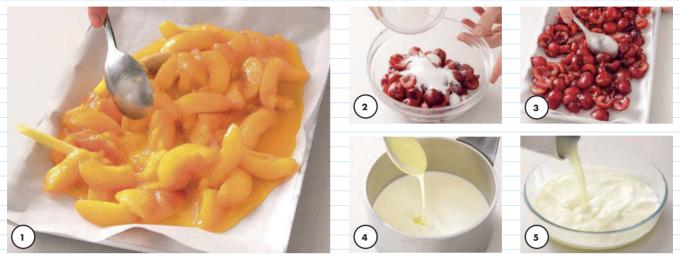
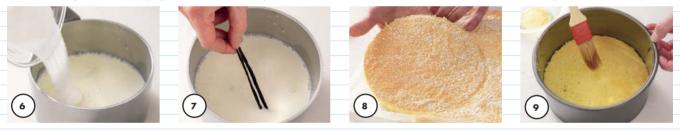
LA TORTA GELATO

Fresca, spettacolare, si fa tutta in casa e senza gelatiera. Con un po' di tempo (per i raffreddamenti) e i consigli di Joëlle Néderlants, il risultato è garantito

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PREPARAZIONE PASSO PASSO

Tempo: 2 ore più 10 ore di riposo

Che cosa serve per 8 persone: 790 g di latte, 600 g di albicocche, 600 g di ciliegie, 500 g di zucchero, 310 g di panna fresca, 100 g di farina 00, 100 g di latte condensato, 50 g di farina di mandorle, 50 g di liquore all'amaretto, 40 g di amaretti morbidi, 3 uova, limone, vaniglia, sale, verbena, burro, ciliegie e amarettini per decorare

1. Lavate e snocciolate albicocche e ciliegie. Tagliate le albicocche a pezzi, raccoglietele in una casseruola con 60 g di zucchero e 1 cucchiaio di succo di limone, portate a bollore e cuocete per 5 minuti. Allargatele poi in un vassoio foderato di carta da forno e mettetele in freezer per 4 ore. **2-3.** Mescolate le ciliegie con 60 g di zucchero e 1 cucchiaio di succo di limone, distribuitele in una teglia foderata di carta da forno e mettetele in freezer. **4-5.** Portate a bollore 440 g di latte con 160 g di panna, 100 g di latte condensato e 150 g di zucchero. Spegnete e dividete il composto in due ciotole di vetro. Ponetelo a raffreddare in freezer per almeno 5 ore.

6-7. Portate a bollore 350 g di latte con 150 g di panna, 100 g di zucchero e un baccello di vaniglia aperto per il lungo. Spegnete, unite gli amaretti morbidi sbriciolati, e versate in una terza ciotola. Ponete in freezer per 5 ore. **8-9.** Montate le uova con 130 g di zucchero e un pizzico di sale per 10 minuti. Incorporate la farina 00 e quella di mandorle, versate in una placca foderata con carta da forno imburrata e infornate a 180 °C per 8-10 minuti. Sfornate e fate raffreddare il pan di Spagna; ritagliatevi un disco di 18 cm e collocatelo in uno stampo a cerniera, con il fondo rivestito di carta forno e i bordi foderati con un foglio di acetato; spennellatelo con il liquore mescolato con 2 cucchiai di acqua.

10-11. Frullate separatamente le albicocche e le ciliegie congelate, ognuna con una ciotola di crema al latte condensato. Frullate anche la crema all'amaretto, ottenendo il gelato bianco. **12.** Spalmate il gelato di ciliegie sul pan di Spagna, ponete in freezer per 30 minuti. **13-14.** Aggiungete il gelato di albicocche e, dopo 30 minuti di freezer, il gelato bianco. Fate raffreddare in freezer per almeno 4 ore. Sformate infine la torta e rimuovete l'acetato. Decorate con le ciliegie fresche, gli amarettini e foglioline di verbena.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

UNA FETTA DI MELONE?

Grazie, sottilissima. Con sale e aceto per dare risalto al sapore, e un po' di ricotta e spinaci per completare il piatto

Impegno Facilissimo **Tempo** 20 minuti **PER 1 PERSONA**

NELLA LISTA DELLA SPESA

80 g di **melone bianco** pulito, 80 g di **melone arancione** pulito, 80 g di **ricotta** Brimi 100% da Latte Alto Adige, cremosa e delicata, 20 g di **spinaci novelli**, 20 g di **Aceto Balsamico di Modena Igp**: quello di Fondo Montebello è denso e brillante, ben bilanciato tra acidità e dolcezza. Inoltre, **limone**, **olio extravergine di oliva**, **sale**, **pepe**.

LA RICETTA

PREPARATE

Tagliate i due meloni a fettine molto sottili, meglio con una mandolina. Mescolate la ricotta con 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di ½ limone.

COMPONETE

Disponete le fette di melone nel piatto, alternando i due colori. Distribuite poi la ricotta condita a ciuffetti e gli spinaci novelli.

INSAPORITE

Condite tutto con l'Aceto Balsamico di Modena, ancora un pizzico di sale e una macinata di pepe.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, **ARCH. LCI**, STYLING **B. PRADA**

I NOSTRI CORSI

FINALMENTE SI RIAPRE!

È ufficiale: alla Scuola de La Cucina Italiana ricominciano le lezioni in presenza. Vi aspettiamo con tantissime nuove proposte. In massima sicurezza di ANGELA ODONE

Cerchiate **giovedì 1 luglio** sul vostro calendario perché le porte della nostra Scuola si apriranno per accogliervi nuovamente. Dopo accurate valutazioni tecniche, volte a garantire la sicurezza di voi corsisti e di tutto il nostro staff, abbiamo attrezzato le aule, nel rispetto delle norme previste dalle autorità, per permettere in ogni caso la miglior esperienza di apprendimento. Ogni partecipante sarà dotato di una **personale postazione** di lavoro attrezzata con gli strumenti e gli elettrodomestici per realizzare le ricette sotto l'occhio attento dei nostri cuochi. Abbiamo definito un **nuovo calendario** per i corsi iniziati e poi interrotti a causa della pandemia, così da permettere la corretta conclusione dei percorsi.
La validità dei **buoni regalo** non ancora utilizzati verrà prolungata su richiesta fino al 30 settembre 2021 (data ultima entro cui prenotare il corso, mentre la frequenza può anche essere successiva).
Per qualsiasi altra informazione potete scrivere alla **segreteria** *scuola@lacucinaitaliana.it* oppure chiamare il numero 02 49748004.

TRA I CORSI DI LUGLIO

DOLCI AL CUCCHIAIO

Durata e prezzo: 3 ore, 90 euro. **Ricette**: Bonet; Biancomangiare con limone e vaniglia; Panna cotta al cioccolato al latte e nocciole pralinate; Crème brûlée arancia e rosmarino; Delizia al limone. **Date a luglio**: 8, ore 19-22; 10, ore 9.30-12.30; 14, ore 15-18; 31, ore 14-17.

PRIMI PIATTI DI PESCE

Durata e prezzo: 3 ore, 90 euro. **Ricette**: Maltagliati allo zafferano con calamari, broccoli e olive; Spaghetti alle vongole; Fregola al ragù di mare. **Date a luglio**: 5, ore 15-18; 6, ore 19-22; 21, ore 15-18; 26, ore 19-22; 31, ore 9.30-12.30.

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito **scuola.lacucinaitaliana.it**

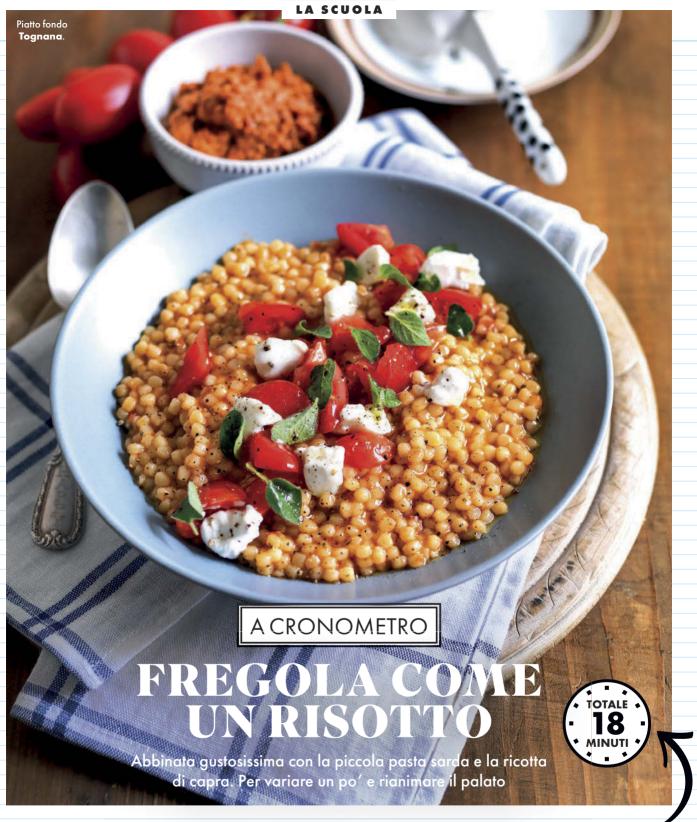
LA FOTO GRANDE È STATA REALIZZATA NEL 2019 DA **R. HOLDEN**, FOTO DEL DOLCE **R. LETTIERI**

Piatto fondo **Tognana**.

A CRONOMETRO

FREGOLA COME UN RISOTTO

Abbinata gustosissima con la piccola pasta sarda e la ricotta di capra. Per variare un po' e rianimare il palato

TOTALE 18 MINUTI

CHE COSA SERVE PER 4 PERSONE
300 g di fregola, 130 g di pesto rosso, 120 g di pomodorini ciliegia, 100 g di ricotta di capra, olio extravergine di oliva, origano fresco, sale, pepe

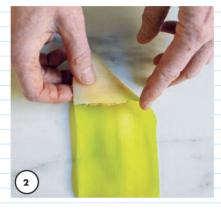
IN 6 MINUTI
Tagliate i pomodorini a spicchi. Tostate la fregola in una casseruola senza grassi, bagnatela con un mestolo di acqua e salate.

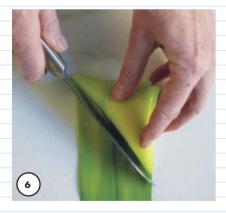
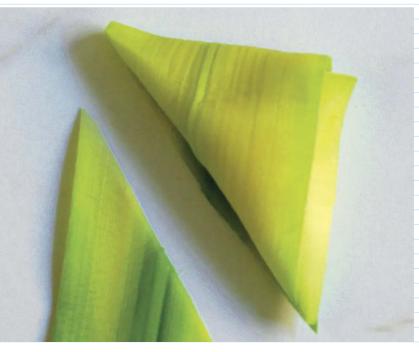
IN 10 MINUTI
Portate a cottura la fregola come un risotto, in altri 7-8 minuti. Mantecate con 2 cucchiai di olio, il pesto rosso e metà della ricotta.

IN 2 MINUTI
Completate il piatto con i pomodorini a spicchi e con la ricotta rimasta, a fiocchetti, foglioline di origano e pepe.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

PIEGATURA A TRIANGOLO

È un modo elegante e ingegnoso per chiudere involtini di verdure e di pasta, salati e dolci, da cuocere in forno o da friggere

PASSI REGOLARI

1-2. Stendete una guaina regolare di porro (oppure di altra verdura o di pasta) e disponete il ripieno su un lato. Chiudete piegando la base della striscia a triangolo rettangolo, facendo combaciare con precisione il lembo che sollevate con il bordo della striscia.
3-4-5. Procedete con piegature successive, sempre regolari, in modo che il ripieno, alla fine, sia ben richiuso all'interno del triangolino.
6. Tagliate l'eccedenza di striscia.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Formato classico delle zuppe per la buona tenuta in cottura, i ditalini rigati **Barilla** sono ottimi anche in preparazioni asciutte o gratinate come nei Tubetti alla paprica del nostro ricettario. **2.** Ogni bottiglia di olio extravergine Il Nobile di **Carapelli** è numerata e tracciata, dalle olive al prodotto finito: l'olio, da olive 100% italiane, è equilibrato ed elegante, ideale da consumare crudo. **3.** Con il pistacchio o senza? Il disciplinare della **Mortadella di Bologna Igp**, pubblicato dal Consorzio, prevede entrambe le possibilità. L'importante è che si usi carne suina di spalla con parti di grasso pregiato. **4.** Il riso Carnaroli fa parte di una linea di prodotti studiata da **Iper La grande i** per garantire il miglior rapporto tra la qualità e il prezzo anche per prodotti di alto profilo.

5. Caratterizzato dal colore giallo paglierino, dato dall'alimentazione al pascolo delle mucche, il burro tradizionale Fiore Bavarese di **Meggle** è lavorato con procedimenti lenti, che lo rendono particolarmente cremoso. **6.** Il **Culatello di Zibello Dop** è ottenuto dalla coscia del suino stagionata poi nelle cantine, durante gli inverni nebbiosi e le calde estati della Bassa parmense, secondo la lavorazione tradizionale garantita dal Consorzio. **7.** Italiano e bio 100%, il pesto rosso **Alce Nero** è perfetto per insaporire i primi piatti, come la nostra Fregola della sezione Scuola. **8. Molino Pasini** seleziona con grande attenzione le diverse varietà di grano e le trasforma con impianti all'avanguardia in una gamma di farine per ogni impiego; questa «00» è di utilizzo universale.

9. Facile da montare per dare un tocco di sofficità ai dolci, la panna fresca **Chef** è adatta per panna cotta o mousse, ma anche per preparazioni salate. **10.** I bastoncini di cannella **Decorì** sono di varietà Ceylon, la più aromatica e pregiata. **11.** Dopo la formatura e la salatura, il **Grana Padano Dop** riposa in ambiente controllato per 9 mesi (e fino a oltre 20). Le forme sono curate, girate e spazzolate ogni 15 giorni e, dopo 9 mesi, cominciano i controlli di qualità che portano infine alla marchiatura. **12.** Da pomodori e pomodori ciliegini di Sicilia lavorati con procedimenti semplici e la sola aggiunta di sale: è questo il segreto della passata **Agromonte**. **13.** Adatto per la preparazione di dolci e come finitura, lo zucchero a velo di **S.Martino** è in versione pura, non vanigliato.

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Agromonte agromonte.it
Alce Nero alcenero.com
Alessi alessi.com
Algida sharehappy.it
Arunda Sektkellerei arundavivaldi.it
Ashanti Collections ashanti-collections.com
Barilla barilla.com
Berlucchi berlucchi.it
Biancavigna biancavigna.it
Bisetti bisetti.com
Bitossi Home bitossihome.it
Borgo dei Conti Resort borgodeicontiresort.com
Borgo Petroro borgopetroro.it
Brandani brandani.it
Brimi brimi.it
Ca' del Bosco cadelbosco.com
Cantine Maschio cantinemaschio.com
Carapelli carapelli.it
Caseificio Palazzo caseificiopalazzo.com
Ceramiche Nicola Fasano fasanocnf.it
Coin Casa coincasa.it
Compagnia dei Caraibi compagniadeicaraibi.com
Consorzio di Tutela del Culatello di Zibello Dop consorzioditutela delculatellodizibello.com
Consorzio Mortadella Bologna mortadellabologna.com
Consorzio per la Tutela dell'Asti Docg astidocg.it
Consorzio Tutela Grana Padano Dop granapadano.it
De Angelis Corvi deangeliscorvi.it
Decorì decoridolci.it
Ferrero ferrero.it
Fondo Montebello fondomontebello.com
Francesca Colombo Studio francesca-colombo.it
Giorgio Armani armani.com
H&M Home 2.hm.com
Illy illy.com
Iper La grande i iper.it
Istituto Salumi Italiani Tutelati isitsalumi.it
Kettmeir kettmeir.com
La DoubleJ ladoublej.com
La Molisana lamolisana.it
Le Creuset lecreuset.it
Masi masi.it
Masottina masottina.it
Meggle meggle.it
Mielizia mielizia.com
Molino Pasini molinopasini.com
Morgante Vini morgantevini.it
Panna Chef parmalat.it
Parmacotto parmacotto.com
Pasabahce pasabahce.com
Pastificio Giovanni Rana giovannirana.it
Pyrex pyrexoriginal.com
Rocco Forte Hotels roccofortehotels.com
Ruffino ruffino.it
S.Martino ilovesanmartino.it
Seletti seletti.it
Tanqueray No. TEN tanqueray.com
Tenuta Venturini Baldini venturinibaldini.it
Tescoma tescomaonline.com
Thevenon distr. Agena agenagroup.it
Tognana tognana.com
Tre Rose tenutatrerose.it
Trentino Marketing trentinomarketing.org
Umbria Tourism umbriatourism.it
Zafferano Italia zafferanoitalia.com
Zeni 1870 zeni.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST
Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue **Pamela Drucker Mann**
U.S. Artistic Director and Global Content Advisor **Anna Wintour**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Data Officer **Karthic Bala**
Chief Client Officer **Jamie Jouning**

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
President **Oren Katzeff**
Executive Vice President – Alternative Programming **Joe LaBracio**
Executive Vice President – CNÉ Studios **Al Edgington**
Executive Vice President – General Manager of Operations **Kathryn Friedrich**

CHAIRMAN OF THE BOARD
Jonathan Newhouse

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes
Germany: AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, Experienceis, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired, Frame Condé Nast Experience Store
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico, Glamour Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Interculture, Vogue
United Kingdom: London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business;
Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, LOVE, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthy ish, HIVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue
Russia: AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

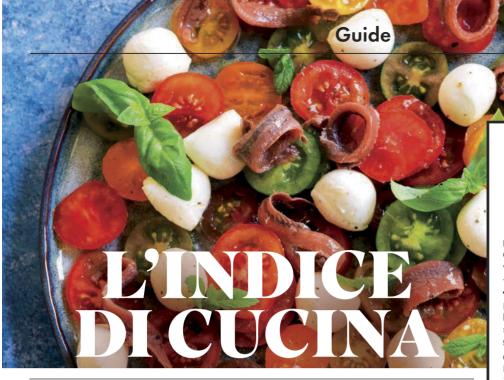
PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Center of Fashion & Design, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Vogue, Vogue Film, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana, Vogue
Germany: GQ Bar Berlin
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Tatler Club, Vogue Café Moscow
Serbia: La Cucina Italiana
South Africa: Glamour, Glamour Hair, GQ, GQ Style, House & Garden, House & Garden Gourmet
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book
Turkey: GQ, La Cucina Italiana, Vogue
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA
Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8798 del 05-05-2021

L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

Antipasti

Primi piatti & Piatti unici

Pesci

Verdure

Carni e uova

Dolci e bevande

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

IL FIORE È TUTTO

Pietro Guglielmi è l’unico produttore artigianale di acqua di fiori d’arancio in Italia. La distilla in Liguria, al confine con la Francia, in una valle che è come una culla per i fragranti boccioli

Pietro Guglielmi versa i fiori di arancio appena colti (a sinistra) nel recipiente per l’estrazione a vapore.

«Ho semplicemente deciso di continuare quello che la mia famiglia ha sempre fatto». Con il giovane Pietro, la produzione di acqua di fiori di arancio dei Guglielmi giunge alla settima generazione. Era l’inizio dell’Ottocento quando iniziarono a distillare a Vallebona, in Liguria: «Mio padre e mio nonno sono andati avanti fino al grande gelo del 1985, che ha decimato le ultime piante rimaste». Dopo gli studi da elettricista, è stato Pietro nel 2005 a riprendere l’attività e a mettere a dimora nuove piante di arancio amaro. «Vallebona è unica per lo sviluppo di questo agrume, perché è piccola, calda e riparata». Ogni maggio Pietro raccoglie i fiori a mano, li lascia cadere a terra e subito dopo li distilla in correnti di vapore. Il risultato è un’acqua che sa di miele e gelsomino, ma con un tocco amaro. «In passato si usava per tutto, anche per il mal di pancia. Per mia nonna è una cosa nostalgica, ma ora ritorna in modo innovativo». E piace, visto che le richieste superano la produzione. Contrasta nei dolci, specie in due classici liguri: il pandolce e le bugie, frittelle da bagnare e ricoprire di zucchero. Poi, oltre alla pastiera, è ottima in macedonie, tisane e caffè, ma soprattutto nei gelati («Ogni anno si aggiunge una gelateria in più»), mentre i francesi la adorano sulle crêpes. E si sta provando pure sul pesce crudo. Se però volete sentirne la vera essenza, preparate il «caffè bianco» o libanese, solo con acqua calda e zucchero a velo. Allora sì che potrete dire di aver provato l’antica acqua di fiori d’arancio dei Guglielmi. GIULIA UBALDI

WIRED NEXTFEST
W